તનદુરોસતીની સંભાલ.

જુદી જુદી વયે જણાતાં દરદો—તેમની
પારખ તથા માવજત કરવા સંબંધી ટુંકી
સુચના તથા સાદા ઉપાયો, અને
બીજી કેટલીક સમજ.

મુંબઈ,
મુંબઈ સમાચાર છાપખાનામાં
માણેકજી બરજોરજી મીનોચેહર હોમજીનાએ
છાપ્યું છે.

સને ૧૮૮૬.

ખોલાસો.

માણસની જીંદગીમાં જુદે જુદે વખતે શરીરની સંભાલ કેવી રીતે કરવી જોઇએ, તે સંબંધી સાદી અને ટુંક સુચનાઓ આ ચોપડીમાં સમાવવામાં આવી છે. દરદોની સાધારણ નીશાનીઓ, તેમની માવજત કરવાની સમજ, અને તેમના સાદા અને સાધારણ ઉપાયો નાના ફકરા રૂપે આપવામાં આવયા છે. સુચનાઓનો હેતુ, દરદોનો આગમજથી ઉપાય લઇ તેમને થતાં અટકાવવાનો, અને જયાં તે થયા હોય તયાં તેમની માવજત વીશે ઘટતી સલાહો આપી તબીબનાં કામમાં સેહેલાઇ કરી આપવાનો છે.

ચોપડીના છ ભાગ કરવામાં આવયા છે. પેહેલા ચારમાં, બચપણ, જવાની, અધોર વય તથા ઘરપણમાં થતાં ખાસ દરદોને લગતી સુચનાઓ સમાવી છે. પાંચમામાં, સઘલી વખતે ઊપયોગી થઇ પડે એવી શરીર સુખાકારી સંબંધી સાધારણ સમજ આપી છે; તથા છઠામાં, કુટુંબના ઉપયોગ માટે ઘરમાં જરુર રાખવા માટે સાધારણ દવાઓનો સંગ્રહ, તેમને તઇયાર કરવાની રીત સાથે, આપવામાં આવયો છે.

સર જેમસ પૈજેટ, પ્રોફેસર હકસલી, અરીકસેન, કરકસ, અને બીજા હાલના વખતના જાણીતા વીદવાનોનાં પુસતકો ઉપર આધાર લઇને બનાવવામાં આવેલા અંગરેજી ગ્રંથ ઉપરથી આ પુસતક રચયું છે.

સાંકલયું.

સફે.

ત

સફે.



२७०८

નાનાં બાલકો, તેમની સંભાલ, માવજત, ઈતિયાદી.



૧. માણસની જીંદગીની સરાસરી લંબાઈ, પુરૂષોમાં ઓગનચાલીસ અને સ્ત્રીઓમાં એકતાલીસ વરસની છે.

૨. જનમ પામેલાં સઘલાં બચ્ચાંઓનો ચોથો ભાગ, એક વરસની વય આગમજ મરણ પામે છે; અને તેમાંનો ઘણો મોટો ભાગ, માવજતમાં ખામીઓ થયાથી મરણ પામે છે, એવું વાજબી રીતે કહી શકાશે.

૩. નહી ધવાડેલાં બચ્ચાંઓ, માતાઓએ ધવાડેલાં બચ્ચાં જેવાં તનદરોસત અને મજબુત ઊછરતાં નથી. માનાં દુધની બરાબર ગરજ સારે એવી વસતુઓ એટલી મોંઘી પડવા જાય છે, કે તવંગર સીવાય બીજાં કોઇથી મેલવી શકાય એવું નથી.

૪. બચ્ચાંઓમાં પોષણને લગતું કામ ઘણું ઝડપથી થતું હોવાથી, તથા શરીરનો ઘસારો થોડો હોવાથી, તેઓનો આખો વખત ખાવામાં અને ઊંઘાવામાં પસાર થાય છે.

૫. એક બચ્ચાંને તેના જનમ પછી થોડા કલાક રહીને છાતીએ લગાડવું જોઇયે છે; દુધ નહી આવતું હોય તે છતાં પણ તેમ કીધાથી, પોતાનું કામ વેહલું શરૂ કરવાને છાતી ઊશકેરાય છે, એટલે કે ઝડપથી દુધ આવે છે.

૬. બચ્ચું જનમચું કે તરતજ, તેના ખુદરતી ખોરાક (માનું દુધ)ને માટે ખોટી થવાને બદલે, ચમચા વડે દુધ પાવાનક શરૂઆત કરવી ઘણી ખોટી છે, કે જેમ વારે ઘડીએ કરવામાં આવેછે.

૭. બચ્ચાંને ખુદરતી દુધ (માનું દુધ,) અથવા તેને બદલે જાનવરનું દુધ, અથવા દુધ જેવી કોઇ બનાવટ, કેટલી વાર આપવાં જોઇયે, તે નીચલા કોઠા ઊપરથી માલમ પડશેઃ–

૩ મહીનાની અંદરનાં બચ્ચાંને, દર ૨ કલાકે.

૩ તથા ૪ મહીનાની વચેનાં બચ્ચાંને,				દર ૨॥	કલાકે.
૪ " ૫	"	"	"	" ૩	"
૫ " ૬	"	"	"	" ૩॥	"
૭ મે મહીનેના			"	" ૪	"

૮. જેમ જેમ દુધ આપવાનો અંતર વધતો જાય, તેમ તેમ દુધનો જથો વધારતાં જવું જોઇયે; પણ યાદ રાખવું કે, દુધયાં બાલકને દુધ પાવા માટે કદી ઊંઘમાંથી ઉઠાડવું જોઇયે નહી.

૯. ધવાડવાનાં અથવા તેવુંજ કાંઈ પોષણ આપવાના વખતમાં, નીયમીતપણું ઘણું જરૂરનું છે; એ ઉપર કીધેલી બેદરકારીનાં પરીણામમાં અજીરણ, પેટમાં પવન, અને ચુંકો અથવા મરડો થાય છે.

૧૦ નહી ધવાડવામાં આવતાં બચ્ચાંને એક વખતને માટે ઘણામાં ઘણું એક પાઈંટનો ચોથો ભાગ દુધ આપવું જોઇયે, અને દુધ પાવાની શીશી ખાલી થાય કે નહી થાય, તોપણ જો બચ્ચું ધરાયલું દીસે તો તે ખસાડી નાખવી જોઇયે.

૧૧ કેટલાંક બચ્ચાં બરાબર ધાવી શકતાં નથી, તેનું કારણ સાધારણ રીતે જીભની હેઠલની, ઘોડાના કાયદાના જેવી ચામડી ઘણી આગલ નીકલી આવવામાં, અથવા ટુકી હોવામાં, અને દાંતના પારાની સાથે જીભની કીનારી વલગી જવામાં સમાયલું છે. આ ખાપણનો ઊપાય તબીબ પાસે કરાવવો જોઇયે છે. તેને સાધારણ રીતે Tongue-tie "જૂબાન-બંદ" કહે છે.

૧૨ મરજોના હુમલાઓ કરતાં, દુધ પાવાની શીશીઓથી વધારે બચ્ચાંઓનો ઘાણ નીકલે છે. ઘણું કરી આ માત્ર અયાસી તથા સુસ્ત માતાઓનો ઊપાય છે, કારણ કે પોતાનાં જનમેલાં બાલકને ધવાડવાને સ્ત્રીની શરીર સથીતાં કવચીતજ અશકત અને દુરબલ હોય છે.

૧૩ એક તંદરોસત સ્ત્રી ધવાડવાની ફરજ ભુલી જાય, એ કરતાં વધારે નામોશી ભરેલું કામ બીજું કોઈ નથી. પણ જો કોઈ તબીબ આવાં અઘટીતપણાને ઉતેજન આપતો હોય, તો તે વધારે ઠપકાને પાત્ર છે.

૧૪ અગરજો તરતનાં જનમેલાં બચ્ચાંને ખુદરતી ખોરાક (માનું દુધ) આવી પોહોંચે તેની આગમજ ખોરાકની જરૂર પડે તો, બે મોટા ચમચા ગાયનાં દુધ સાથે, એક મોટો ચમચો ગરમ પાણી થોડીક શાકરથી મીઠું કરીને પાવાથી ગરજ સરશે.

૧૫ ધવાડવા વગર ઉછેરવામાં આવતાં બચ્ચાંને માટે, "દુધની શીશી" વાપડવી જોઇયે, અને જો વધારે નહી બને તો, બે શીશી તો હમેશાં વપડાસમાં હોવીજ જોઇયે: એક પછી એક એમ દર વખતે તેને બદલવી જોઇયે, અને નહી કામ હોય તયારે હંમેશાં તેને ઠંડા પાણીમાં બુડેલી રાખવી જોઇયે.

૧૬ બચ્ચાંએ જોઇતું દુધ પીધા પછી, શીશીમાં કાંઈ બાકી રહી જાય તો તે કોઇબી કારણે તે બચ્ચાંના ફરીથીના ખોરાકને માટે વાપરવું નહી.

૧૭ બચ્ચાંને માટે "લાઇમ વાટર" નામનું મીશ્ર નીચે પ્રમાણે બનાવવામાં આવે છે:—એક વાઈનની બાટલી ઠંડા પાણીથી ભરીને તથા તેમાં થોડોક ચુનો નાખીને તાઇટ બુચ દઇને રાખવી, અને જે સાફ પ્રવાહી તે બાટલીના ત્રણ ભાગ બગ્રે નાખે છે, તે સાફ "લાઇમ-વાતર" છે.

૧૮ જો એક મા પોતાનાં બચ્ચાંને દરદીપણાના કારણથી અથવા મરજી હોવા છતાં નહી બની શકવાથી, ધવાડી શકતી ન હોય તો, તેણીની ખુટ બનતાં સુધી એક ધવાડનારીની મદદથી પુરવી.

૧૯ ધવાડનારીને એકથી વધારે બચ્ચાંને ધવાડવા દેવું નહી. અને તેણીની ઉમર વીસ અને તરીસની વચમાં હોવી જોઇયે.

૨૦ એક ધવાડનારી પાસેથી દુધનો સારો જથો મેલવવા માટે, તેણીને ઘણો સરખો જાનવરી ખોરાક (જેવો કે, ગોશટ, દુધ, ઇંડાં,) અને દોઢ પાઇંટ પોરટર દરરોજ આપવો જોઇયે. એવું કેહવાય છે કે ભુરા અથવા સામલા રંગની સ્ત્રીઓ, ઘણા ખુલ્લા રંગના ચેહરા તથા ખુલ્લા રંગના બાલ તથા ખુલી બલુ આંખો વાલી સ્ત્રીઓના કરતાં વધારે સારી ધવાડનારી બની શકેછે, અને તેઓ વધારે સારૂં દુધ આપેછે.

૨૧ ધવાડનારીને રાખ્યા આગમજ તેણીની શરીર સંબંધી હાલતની મજબુત જોસતેજો કરવી જોઇયે છે, અને જોવું ઘટેછે કે તેણી કંઠમાલા, વંશપરંપરા ઊતરતા આવતા રગતપીત, અને ચામડી પર ગાંઠ થઇને નીકલતાં પરૂનાં દરદોથી હેરાન થાય છે કે નહી, અથવા બાપદાદેથી ઊતરી આવેલું કે કોઇબી જાતનું ઉડતું દરદ કદી તેને. લાગુ પડયું છે કે નહી.

૨૨ બચ્ચાંને ધવાડનારીની બરદાશતમાં મુકવા આગમજ આવી જાતની વીગતો જાણી લેવાને ઘરના વઇદને કહેવું જોઇયે છે.

૨૩ અગ્નાન સ્ત્રીઓને, તરતનાં જનમેલાં બચ્ચાંઓને એરંડયું અથવા બીજો જુલાબ આપવાની આદત હોય છે. આની તદનજ જરૂર નથી. કારણ કે પેહલાં અપાતાં દુધમાં ખુદ્રત પોતેજ જુલાબ પુરો પાડે છે.

૨૪ બચ્ચાંને બનાવટનો ખોરાક, યાને માના કુદરતી દુધ સીવાય જે દુધ અથવા તેવી કોઈ વસતુ આપવામાં આવે છે, તેથી અજીરણ અને પેટમાં પવન થાય છે. બચ્ચું બેચેન અને ચીરડાઉ થઇ જાયછે તે તેની નીશાની છે, અને જયારે હદ ઊપરાંત તથા અઘટીત જથામાં ખોરાક આપીને બચ્ચાંની પાચન શકતીનો નાશ કરવામાં આવેછે, તયારે તે વારે ઘડીએ મરણ પામે છે.

૨૫ બચ્ચાંનું એક સાધારણ દરદ તવાઈ જવાનું યાને અંગ નખાઈ જવા જેવું હોય છે. તેનું કારણ ઘણું કરીને ગેર રીતીથી ખોરાક આપવામાં હોય છે; વગર કાનુને ખોરાક આપયાથી અજીરણ થાય છે, હોજરી ખોરાકને બરાબર પચાવતી નથી, અને દરદ ઉતપન કરે છે.

૨૬ જો બચ્ચાંને ધવાડવા વગર ઉછેરવામાં આવતું હોય તો, માત્ર ગાયનુંજ દુધ પેહેલા સાત મેહીના સુધી તેને ખોરાક તરીકે આપવું જોઇએ; આ દુધને પણ તરીજા ભાગ જેટલાં પાણીથી પાતલું અથવા નરમ કરવું જોઇયેછે, કારણ ગાયનું દુધ સ્ત્રીના દુધ કરતાં વધારે ભારી હોય છે.

૨૭ સ્ત્રીનાં દુધની ગરજ ગધેડીનું દુધ સરવથી સરસ રીતે પુરી પાડશે, એમ ધારવામાં લોકો ભુલ કરેછે. તનદરોસત બચ્ચાંઓને માટે તે ગાયનાં દુધ જેવું માફક આવતું નથી.

૨૮ નબલા બાંધ્રા અને ઓછી જરપત શકતીવાલાં બચ્ચાંઓ માટે કેટલાએક વઇદો ગધેડીનું દુધ એટલા માટે ફરમાવે છે કે તે ગાયનાં દુધ કરતાં વધારે સેહેલાઇથી જરપત થઇ શકેછે.

૨૯ ગધેડીનાં દુધને મલતી એક બનાવટ આ પ્રમાણે મેલવી શકાશે–અરધો આઊંસ જીલેતાઇન (Gelatine) ને

અરધી પાઇંટ ગરમ જવના પાણીમાં પીગલાવયા પછી એક આઊંસ સાકર, અને એક પાઇંટ સેાજાં તાજાં ગાયના દુધ સાથે મેલવવી.

૩૦ કસ કાંહડેલું (Condensed) નહી મીઠું કીધેલું દુધ ગાયનાં દુધ કરતાં ચારગણું વધારે જોરાવર છે; આવાં દુધને છગણાં વધારે પાણીમાં નરમ કીધા પછી, સાધારણ શાકર નહી પણ થોડી "દુધની શાકર" 'Sugar of Milk' (જે કોઇબી ગાંધીને તયાં મલશે) તેની સાથે મેલવવું. આ ખોરાક, માના ખુદરતી દુધને ઘણેાજ એકસાન થઇ શકશે અને તેની સરવેથી સરસ રીતે ગરજ સારસે. બચાંનાં ખોરાકને સવાદીશટ કરવા માટે નીમક સીવાય બીજું કઇ વાપડવું નહીં.

૩૧ સુવાવડીની ઓરડીમાં અથવા તેણીને માટે ઠેડવેલી જગામાં, હવા આવજાવ કરી શકે એવી સારી ગોઠવણ કરવી જોઇયે; સરદ રૂતુમાં તયાં ગરમી રાખવી જોઇયે.

૩૨ એક મહીનાનાં બચાંને, તડકેા અને સરદીની સંભાલ રાખીને બાહેર કહાડી શકાય, પણ તેમ કરતાં તેને હાથમાં આડું, અઠીંગેલી ઢબમાં પકડવું જોઇયે.

૩૩ "ઓટણીની દોરી તોડવા"ને નામે કેટલીક વેહમી સ્ત્રીઓ જે કીરયા કરે છે તે કરવા દેવી નહી જોઇયે; આના પરીણામમાં છાતી પર ગુંમડું થાયછે, અને "ઓટણીની દોરી" જેવું કાંઇ છેજ નથી.

૩૪ બચાંને ખસખસનું શરબત "પેનીરોયલ" (Penny royal) અથવા બીજી કોઇબી બુઢીયા દાઇઓની જડીબુટી આપવી નહી. જો તેઓને ચુકેા થયેા હોય તેા તે ખોરાક આપવામાં ભુલેા કીધાથી હોવું જોઇયે, અને એક ચમચી બરાંડી, પાણીમાં મીઠેા કરીને આપવાથી, સારેા ઉપાય થઇ શકશે.

૩૫ અફીમનો અરક (લાડેનમ), અને સઘલી બીજી ઊંઘ લાવનારી અફીમ સાથે બનાવેલી દવાઓ બચ્ચાંને ઘણી સંભાલથી આપવી જોઇયે છે, કારણ કે બચ્ચાં અફીમ મેલેલી દવાની શકતીના પ્રમાણમાં તે ખમવાની શકતી ઓછી ધરાવે છે; તો જો કે પારો (Mercury) મેલેલી દવાઓ સામે ટકવાની શકતી બચ્ચાં જોઇયે તે કરતાં વધારે ધરાવેછે.

૩૬ જો બચ્ચાં માંદાં હોય અને દુધ બંધાયલી હાલતમાં પાછું કાહાડે તો દુધની બે યા ત્રણ વખત એક ચાહેની ચમચી જેટલું "લાઇમ–વાતર" આપવાથી સારો ઉપાય થશે. ("લાઇમ–વાતર"ને માટે જુવો ૧૭)

૩૭ નસતરથી પારા ચીરાવવાની રીત જંગલી શસ્ત્ર વઇદાંની બાકી રહી ગયલી એક નીશાની છે. પારાનાં કરતાં જડબાંમાંથી નીકલતી વેલાએ દાંત વધારે દરદ કરે છે.

૩૮ પણ જો પારા સુજેલા અને નાજુક હોય, તો નસતર જોશ નરમ પાડીને ફાયદો કરે છે.

૩૯ દાંત ફુટતી વેલાએ બચ્ચાંને ખરેખર જેટલી હેરાનગતી થાય છે તેના કરતાં તેમને વધારે થતી હોય એવું માનવામાં આવે છે; અને નઠારી માવજત અને ગેરવાજબી ખોરાકથી ઉપજતાં ઘણાંએક દરદોને દાંત ફુટવાનાં કારણ ઊપર ઢોલવવામાં આવે છે.

૪૦ બચ્ચાંને ત્રણ મહીનાની વયે પણ કરમ થઇ શકે; આકરાંનું વારેઘડીએ આ એક કારણ થઈ પડે છે, આને માટે પાંચ વરસ સુધી દર વરસને માટે એક ગરેન "સેનતોનાઇન" (Santonine) એક વેલાએ આપવાનો, સલામત ઊપાય છે.

૪૧ બચપણમાં આંકરાં જેટલાં દેખાય છે તેટલાં ભયંકર હોતાં નથી. સરવથી સરસ ઉપાય એક જોલાબ આ-

પવાનો છે; વઇદ આવી પુગે તેટલાં સલામત ઊપાય તરીકે આંકરાં વાલાં બચાંને ગરમ પાણીમાં નહવાડયાથી, લોહી શરીરની સપાતી ઉપર આવીને, આરામ કરશે.

૪૨ દાંત ફુટે તેની આગમજ ખલવાલી કોઇબી વસતુ બચાંને ખવાડવી નહી; બચાંથી તે જરપત કરી શકાશે નહી; ખલવાલી વસતુઓમાં કારન-ફલોર, તાપીયોકા, સગુચોખા, આરારૂત, પટેટા, બીસકીટ, પાંઊં, અને ભુંજેલો આટો સમાઇ જાયછે.

૪૩ ઘટ્ટ કીધેલાં યાને કસ કાહડેલાં દુધ સીવાય બીજા -સઘલા "પેટંટ" Patent ખોરાકોમાં એક યા બીજા રૂપમાં ખલ ભેલેલો હોયછે, અને દાંત આવવા આગમજ બચાંને એવા ખોરાકો અનઘટતા છે.

૪૪ બચું ધાવણ છોડે, અને દાંત ફુટવા માંડે તયારે, થોડું ઘટ્ટ કીધેલું, દુધ નરમ સેરવો વગેરે ખોરાક તરીકે આપવા માટે લાયક વસતુઓ છે.

૪૫ બચાંનાં પેહલા ચાર દાંત ફુટયા કે તરતજ તેની પાસે ધાવણ છોડાવવું જોઇયે; પણ કોઇબી રીતે નવ મહીનાની વયે તેમ કરવું જોઇયે છે, કારણ કે આ મુદત પછી બચાંને બરાબર રીતે ધવાડવાને થોડીજ માતાઓ શક્તીવાન હોય છે; અને નવ મહીના પછી ધવાડવું એ મા અને બચાંને બંનેને એક સરખું નુકસાનકારક છે.

૪૬ અઢાર મહીનાની વયે બચાંને **દીવસમાં એક વાર** થોડું નકર ગોસત આપી શકાય. સફેદ કરતાં લાલ ગોશત વધારે પુષટી આપે છે.

૪૭ બે વરસની વય આગમજ બચાંને લીલી તરકારી તથા ફ્રુત આપવાં જોઇયે નહી.

૪૮ દુધીયાં અથવા કામ ચલાઊ દાંત ફુટવાના વખત નીચે પ્રમાણે છે; સાતમાં મહીનામાં આગલા દાત; સાતમાંથી તે દશમાં સુધીમાં, તેની પાસેનાં દાંત; બારમાંથી તે ચઉદમાં સુધીમાં આગલી અથવા નાની દાઢ; સોલ માંથી તે વીસમાં સુધીમાં ખીલા; અઢારમાંથી છત્રીસમાં સુધીમા પાછલી દાઢ.

૪૯ જાથુક દાંતનો અનુકરમ નીચે પ્રમાણે છે:—સાહડા છ વરસે પેહુલી દાઢ; સાતમાં વરસમાં બે વચલા દાંત; આઠમાંમાં બેઉ બાજુનાં બે "કામના દાંત;" નવમાંમાં નાની દાઢ; દસમાંમાં પેહલી પછીની બીજી દાઢ; અગયાર અને બારમાંમાં ખીલા; બાર અને તેરમાંમાં પાછલી દાઢ સતરથી એકવીસમાંમાં ડાહપણની દાઢ.

૫૦ જાથુકનાં દાંત પારામાંથી બાહેર નીકલે તેનો આગમજ જે હાડકાંનાં પરદાઓ તેમને દુધયા દાંતથી છુટા પાડેછે તે જતા રહેછે. દુધયા દાંતની જડ જતી રહેછે, અને જાથુકનાં દાંત દુધયા દાંતનાં ટાલુકાની અંદર આવી બેસેછે; દુધયાં દાંત આખરે છુટા પડેછે અને જાથુકનાં દાંત મોહડાંમાં તેમની જગા લે છે.

૫૧ આ કામ એટલું તો ધીમે થાયછે, કે પાછલા દાંતનાં ટાલકાંઓ વારેઘડીએ ખોરાકની સાથે ગલી જવાયછે.

૫૨ જે બચાં અથવા ઊમરે પુગેલાંઓનો કોથો હમેશાં કબજ રેહેતો હોય તેઓને એરંડયું અથવા રેવચીનીનો જોલાબ આપવો ઠીક નથી, કારણ કે પેટ લાવયા પછી તેઓ કોથો કબજ કરી નાખેછે.

૫૩ સોનામખીનો મીઠો અરક નાના બચાંઓને માટે સરવથી સરસ જોલાબ છે, કારણ કે તે ખુશ લાગેછે. "ગરે પાઉડર" (Grey powder) તેમાં ઉમેરી શકાશે. અને

આ પડીકાં, જે બચ્ચાંને બાહુની માફક બીહુવાડે છે, તેજ તેઓ અંજાનપણે પી જશે.

૫૪ દરેક નાનાં દરદ ઊપર બચ્ચાંને નીમ હકીમોની દવાઓ, અને સુનામખી જેવી સાધારણ દવાઓ આપયા કરવામાં મોટી ભુલ છે. ખોરાકનો થોડોક ઘટાડો, અને એક ચાહેની ચમચી જેટલું આમલીનું પાણી તદન પુરતાં છે.

૫૫ જો બની શકતું હોય તો, દરેક બચ્ચાંને છુટું બીછાનું આપવું જોઇયે.

૫૬ જો કોઇ બચ્ચું કોઇ દરદથી માંદું થતું દેખાય તો, તેને એકલાને માટે એક ઓરડો એલાહેદો કરવો જોઇયે.

૫૭ જો બચ્ચું ઉડતા રોગ (જેવા કે સહીયેદ, તાવ, ગોવરૂ) થી પીડાતું હોય, તો એક ધાબલીને રોગને ફેલાતો અટકાવનારી પ્રવાહી દવાથી ભીંજવીને, આજારીનાં ઓરડાનાં બારિણાંપર ટાંગવી.

૫૮ તાવનાં દરદી બચ્ચાંની ચાકરી કરનારને બીજા ચાકરોની સાથે ભેલાવા ન દેવા જોઇયે.

૫૯ તાવનાં દરદી બચ્ચાંપર હાજર રેહનારને ખાનું જુદું આપવું, અને દીવસમાં બેવાર એકેક કલાક બાહેર ફરવા મોકલવું.

૬૦ બચ્ચું ત્રણ મહીનાનું થાય તયારે તેને શીતલા કહડાવવા જોઇયે. બચ્ચાંને શીતલા કહડાવવાને આ સરવથી સરસ વય છે, કારણ કે વધારે મોટું થઇને તેને જે ખમવું પડે તેનાં કરતાં હમનાં તેને ઓછું ખમવું પડે છે, અને તેટલા માટે માને પણ કંટાલો ઊપજતો નથી. કાયદાથી પણ એની ફરજ પાડવામાં આવે છે, સીવાય કે જારે બચ્ચાંનાં વાલી, યા મા બાપ, વઇદની સરટીફીકિટથી શીતલા કહડાવવાનું શું કામ મુલતવી રાખવું જોઇયે તેના વાજબી કારણો દેખાડે.

૬૧ બચ્ચાંને જાહેર શીતલા કાહાડનાર પાસે મુફત શીતલા કહડાવી શકાશે.

૬૨ શીતલાને કારગટ કરવાને ઓછામાં ઓછા ચાર ફુલા નીકલવા જોઇયે.

૬૩ દર દસ હજારમાંથી એકબી બચ્ચાંને કોઇબી રીતે શીતલાથી નુકશાન થતું જણાતું નથી.

૬૪ યાદ રાખવું જોઇયે છે કે, શીતલા કાહાડવાનું કામ કોઇ લાયક યા સનદી તબીબથી થવું જોઇયે છે.

૬૫ બચ્ચાનાં પોશાકનો કોઇ રંગીન ભાગ શીતલાના ફુલાની અટોઅડ આવીને તેમાં જેહર નહી પસરાવે તેની ઘણી સંભાલ લેવી જોઇયે, અને શીતલાનો ફુલો નહી ફોડવાની પણ કાલજી રાખવી જોઇયે.

૬૬ જો ચાર અથવા વધારે ફુલા નીકલ્યા હોય તો, શીતલા કાહડાવેલા બચ્ચાંની બાજુપરથી થોડીક રસી મેલવયાથી કાંઇ નુકશાન થશે નહી; પણ જો ચારથી ઓછા નીકલયા હોય તો, ફુલા ફોડવા નહી જોઇયે.

૬૭ એક જાહેર શીતલા કાહાડનાર એક બચ્ચાંની બાજુમાંથી રસી લેવા દેવાને તેના માબાપને ફરજ પાડી શકે.

૬૮ અગ્નાન લોકો સઘલાં ચામડીનાં દરદોને ગઉશીતલા ઊપર ઢોલવેછે; પણ આજે જણાએલાં સઘલાં ચામડીનાં દરદો શીતલા કાહાડવાનું શોધી કાહાડવામાં આવયું તેની આગમજ એક સરખી રીતે સાધારણ હતાં.

૬૯ શીતલાવાલું બચ્ચું પાંચમાંથી તે દસમાં દીવસ સુધી ઘણું કરીને તાપમાં પીડાતું અને ચીરડાઊ રહે છે. શીતલા કાહાડવાના દીવસથી એકવીસ દીવસને શુમારે ફુલાના પોપડા ખરી જાય છે.

૭૦ દરેક માતાએ "થરમા મીતર" યાને ગરમી માપવાનું યંત્ર-વાપડવા શીખવું જોઇયે; જે પ્રમાણે "બેરોમીતર" યાને હુવા માપનારૂં યંત્ર તોફાનની આગમચેતી આપી શકે છે, તેજ પ્રમાણે થરમામીતર તાવ અને ધાસતી ભરેલાં દરદોની આપણુને આગલથી ખબર આપે છે. ગાંધીઓ પાસેથી તે પાંચ રૂપયાની અંદરની કીમતે મલી શકશે. અને તેનું સાધારણ નામ (Clinical Thermometer) "કલીનીકલ થરમામીતર" છે.

૭૧ તનદરોસત શરીરની ગરમી ૯૮ $\frac{2}{5}$ દીગરીથી જરાક નીચે હોય છે, જેની થરમામીતરપર એક તીરના આકારથી નીશાની કરી છે; સથીર હાલતમાં શરીરની ગરમી ૧૦૦ દીગરીથી ઊપર જાય, અથવા ૯૭ દીગરીથી નીચે આવે તો, દરદી કોઇ ઘણી અસાધારણ હાલતો વચે હોય તે સોવાય, ધાસની ભરેલું ગણવું જોઇયે, અને વગર ઢીલે તબીબની મદદ લેવી.

૭૨ થરમામીતર વાપરતાં તેનાં ડીંડવાને બગલના ખાડામાં કપડું ખીસાડીને ચામડીને લાગે તેમ મુકવું, હાથ છાતી ઉપર ખેંચી લેવો, અને તેમ પાંચ મીનીટ સુધી રેહવું; પાંચ મીનીટ પછી શરીરની ગરમી વાંચી શકાશે, અને હાથની હથેલી સામે થરમામીતરને હલવેથી ઠોકવાથી, પારોતીરની નીશાન આગલ પાછો લાથી શકાશે.

૭૩ જો શરીરની ગરમી ૧૦૩ દીગરી સુધી પુગે, તે-તાવ, અગનનું જોશ, અથવા તબીયતમાં નુકશાન સખતા થયલું હોવું જોઇયે; ૧૦૪ અથવા ૧૦૫ દીગરીએ, વધારે સખત; ૧૦૬ દીગરીએ ઘણું ધાસતી ભરેલું; અને ૧૦૭ દીગરીએ ઘણું કરીને નાશકારક; અને જયારે ગરમી ૧૦૮ દીગરીએ પુગે છે તયારે ચોવીસ કલાકમાં મોહોત થવું જો-

ઇયે. આ આંકડાંઓ પુરૂષ અને સ્ત્રી બંનેને એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે.

૭૪ તાવ અને ગરમીનાં દરદીઓના ઘણા મોટા ભાગમાં ગરમી કદી ૧૦૬ દીકરીથી વધતી નથી.

૭૫ તાવમાં, જ્યારે ગરમી પોતાની ક્રુદરતી હાલત યાને ૯૮૩/૫ દીગરી તરફ પાછી ફરે, ત્યારે ધાસતી જતી રહેલી જાણવી, અને દરદીપણ સારો થવા માંડશે.

૭૬ "સ્કારલેટ ફીવર"નાં નામથી જણાયલી તાવ ચાર થી છ દીવસ સુધી આવીને ચાલુ રહે છે. તાવની બીજે યા ત્રીજે દીવસે લાલ અરાઈ દેખાય છે, અને પાંચમે દીવસે જતી રહે છે.

૭૭ ગોવરૂં દસથી ચૌદ દીવસ સુધી રહે છે. અરાઇ પેહેલાં કપાલ ઉપર તાવ આવયા પછી ચોથે દીવસે દેખાય છે, અને સાતમે દીવસે જતી રહે છે.

૭૮ તાઇફોઇડ તાવ ચઊદથી એકવીસ દીવસ ચાલુ રહેછે. તાવ આવયા પછી સાતમાં તથા આઠમાં દીવસોપર અરાઇ પેટ ઉપર દેખાય છે, અને એકવીસમાંથી તે તીસમાં દીવસ સુધીમાં ઊડી જાય છે: આ જાતની તાવને કોઇ વેલા "હોજરીની તાવ" Gastric fever કહે છે.

૭૯ સકારલેટ ફીવરમાં જીભનો રંગ જાંબુરો દેખાય છે.

૮૦ ચામડીનું પડ નીકલી જવા સાથે આ તાવને છેડો આવેછે. આ વખતે ઊડતો રેાગ લાગુ પડી જાય તેની ઘણી ધાસતી રહેછે; અને દરદી સરદીને દરેક રીતે દુર કરેછે કે નહી તેની ઘણી સંભાલ રેહવી જોઇયે, નહી તો પરીણામમાં જલંદરનો મરજ થાયછે.

૮૧ ગોવરાંમાં આંખ અને નાખ આગલ રસી થાય છે અને પેટમાં દુખાવો થાય છે.

૮૨ તાઇફોઇડ તાવની પેહલવેહલી નીશાની, અતેસાર સાથે પાણીની મોટી સુખારી, અને અતયંત આંગની ગરમી માથું દુખવું અને ઓક આવવા સાથે પેટમાં દુખાવાની છે.

૮૩ આંગની ગરમીના ફેરફારો સંભાલથી તપાસયા વગર, તાઇફોઇડ તાવનો બરાબર ઉપાય કરી શકાય નહી. બીજાં કોઇબી દરદ કરતાં આ દરદમાં તે જાણવાની ઘણી વધારે અગત છે, અને તાવના સઘલા દરદીઓને કસાયલા તબીબને હાથ સોંપવા જોઇયે.

૮૪ ઇંગલંદ દેશમાં દર વરસે તાઇફોઇડ તાવથી ૨૦,૦૦૦ માણસો મરણ પામેછે, અને ૧,૨૦,૦૦૦ માણસોપર તેનો હુમલો થાય છે. આ દરદ તથાં નદીઓનાં પાણી ખરાબ થઇ જવાથી, લોકોનાં ખીચોખીચ રેહવાથી, ખરાબ ગટરો અને નજીસાઇથી થાય છે. અને તે દરદને બંધબેસતા કાયદાઓથી નાબુદ કરવાની ભલામણો થાય છે.

૮૫ ગોવરાંની સાથે ભેલાઇ જતાં દરદોમાં ફેફસાંનું લોહીથી ભરાઇ જવાનું દરદ ઘણુંજ અને સાધારણ નાશકારક છે. દમ ઓછો લેવાય, અને તાવ વધો જાય અને ગરમી ૧૦૪ ડીગરીએ પોહોંચે, એ તે દરદની નીશાની છે. એવી વખતે એકદમ તબીબની મદદ લેવી જોઇયે.

૮૬ ગુરદામાં લોહી ભરાઈ જવાનું દરદ, સકારલેટ તાવ સાથે ઘણી સાધારણ રીતે ભેલાઇ જાય છે. તેની પેહલી નીશાની ચેહરાપર ફુલી આવવાની, અને હાથપગ સુજી આવવાની છે.

૮૭ આ ધાસતી ભરેલા દરદો છે, અને નરમ તેમજ સખત તાવની હાલતમાં સાધારણ છે.

૮૮ સઘલાં ચામડીમાંથી બાહેર ફુટી નીકલતાં દરદોની વખતે, જ્યારે તાવ હોય તયારે, દરદીને સરદી નહી લાગે તેની મોટી સંભાલ લેવી જોઇયે. આ સંબંધી બેદરકારી, નરમ દરદો સાથે નાશકારક દરદો ભેલી નાખવાનું કારણ થઇ પડે છે.

૮૯ તાવનું ઝેહેર શરીમાંથી બાહેર કાહાડી નાખવામાં ચામડી સરવેથી મોટો ભાગ બજાવેછે, અને સરદી, પવનના ઝપાટા વીગેરેથી તેના કામમાં અટકાવ થાયછે.

૯૦ અછબડા (Chicken pox) દશથી ચઊદ દીવસ સુધી રેહેછે. તાવને પેહેલેજ દીવસે ગરમી બાહેર ફુટી નીકલે છે, અને ચોથે દીવસે પોપડા થાય છે. ગરમી સીવાય તેને બીજો ઊપાય જોઇતો નથી.

૯૧ "જરમન ગોવરું" લાલ તાવ અને ગોવરાંનું ભેગું દરદ છે. તેની નીશાની બંને દરદોની ભેગી નીશાનીથી બનેલી હોય છે: અરાઇ, આંખ અને નાખ આગલ રસી, ગલામાં દુખવું અને તાવ, અને તેની નીશાની છે.

૯૨ સહીએડ બારથો ચઊદ દીવસ રહે છે. તાવનો તરીજે દીવસે ચેહેરાપર ગરમી ફુટી નીકલે છે. પીઠનાં નાજુક ભાગમાં સખત દુખવું એ આ દરદની પેહેલી નીશાની છે.

૯૩ Whooping-cough (ઊંટાટીયો ઠાંસો) દર વરસે ઇંગલંડમાં ૧૫,૦૦૦ બાલકોનો, અને (Dephtheria) ગલ સુજું ૬,૦૦૦ બાલકોનો ધાન કાહાડે છે.

૯૪ ઊંટાટીયો ઠાંસો ઉડતો રોગ છે, અને હવામાથી કોઇ ચોકસ ઝેહેર ફેલાવા ઊપર આધાર રાખે છે, જે નબલાં શરીરના કોઇ એક ચોકસ ભાગ ઊપર અસર કરે છે.

૯૫ ઊંટાટીયા ઠોંસાનો ઉતમ ઊપાય દરીયે કીનારે હવા ફેરફાર કરવાનો છે.

૯૬ જ્યારે Diphtheria (ડીફ્થીરીયા) ગલ સુ-ણુંનો ભય રાખવામાં આવે છે તયારે પેહલી નીશાનીઓ સાધારણ ગલુ દુખવાની નીશાનીઓ જેવી છે, અને બા-હોશ તબીબની સલાહ મેલવવાને વખત ઓહોવો જોઇયે નહી. આ એક ઉડતો રોગ છે.

૯૭ સનેપાટ (Typhus fever) ઇંગલંદમાં ઘણીજ ખાસતી ભરેલી અને સાધારણ તાવ છે; તેનું ઝેર સરવેથી વધારે નાશકારક છે. હવાના આવજાવની નઠારી ગોઠવણ વાલી જગાઓમાં તે નીકલે છે. એકથી ચઊદ દીવસો સુધી તે રહે છે. તાવ નીકલયાને પાંચમે દીવસે ગરમી બાહેર ફુટી નીકલે છે, અને ચઊદમે દીવસે જતી રહે છે. અરાઇ-નો રંગ સેંહતુરના જેવો હોય છે.

૯૮ ઉડતી તાવોમાં નીચે જણાવેલી તાવો આવી જા ય છેઃ સનેપાટ; (Typhus); સ્કારલેટ તાવ; સહીયેદ; ગોવરું; જરમન ગોવરું; અને અછબડા (Chicken-pox.)

૯૯ તાઇફોઇડ તાવ—જેને તાઇફસ ફીવર (સનેપાટ) સાથે ગુચવાડી નાખવી નહી—એક શરીર પછી બીજું શરીર પકડતી હોવ એવું માનવામાં આવતું નથી. તાઇફો-ઇડ તાવ, આ દરદનાં બીયાં ધરાવતી ગટરોથી બીગડી ગયેલું પાણી પીવામાં આવવાથી આવે છે. તેટલા માટે તોઇફોઇડ તાવના દરદીઓનાં શરીરમાંથી બાહેર પડતી સ ઘલી જાતની રોગીશટ પદારથોનો નાશ, ઊડતા રોગોનો અ ટકાવ કરનારી દવાથી, કરવાની મોટી સંભાલ રાખવી જોઇયે.

૧૦૦ પાણીની નલીઓમાં તાઇફોઇડનું ઝેર દાખલ થવાથી, તેજ પાણીથો નરમ કીધેલું દુધ આ દરદની ઘણી ત્રાસદાયક મરકીઓ ફાટી નીકલવાનું કારણ થઇ પડયું છે.

૧૦૧ તાવનાં દરદીનો ઓરડો ગરમ રેહેવો જોઇયે, પણ દરદીની જગા પવનની સામે નહી આવે તેમ, તેમાં બારીઓ ઉગાડી રાખીને હવાના આવજાવની સારી ગોઠવણ પણ રેહેવી જોઇયે.

૧૦૨ જયારે પવન ઠંડો હોય છે, તયારે સગડી ઓરડાનાં દરેક ભાગમાં સારી રીતે હવા ફેલાવવામાં મદદ આપે છે.

૧૦૩ જે દરદો એક દેશનાં લોકોનાં મોટા ભાગ વચ્ચે ચોકસ વખત સુધી ફેલાય છે અને પછી ધીમે ધીમે ગુમ થાય છે, તે દરદોને ઇંગ્રેજીમાં "Epidemic" (મરકી) કહે છે.

૧૦૪ હવા અને રૂતુઓની એક ચોકસ હાલત, ગતરની ખરાબ ગોઠવણ, અસવછ પાણી, ગીચોગીચ બંધાયલાં ઘરો, અને શરીરને નહી માફક આવતો ખોરાક, જે સઘલાં કારણોથી મરકી ઊતપન થાય છે તે કારણોમાંનાં થોડાંક છે.

૧૦૫ લોકનાં કોઈ ચોકસ વરગમાં અથવા કોઈ જીલામાં ફેલાતાં ખાસ દરદોને ઇંગ્રેજીમાં Endemic રોગ કહે છે; જેમકે ટાહાડીયો તાવ (Ague) જે દેશની નીચી, ભીનાસવાલી જગાઓમાં ખાસ રોતે થાયછે, તેને Endemic દરદના વરગમાં મુકી શકાય.

૧૦૬ ફેફસાંના બલગમવાલાં દરદ (બહી) થી ઘણું કરીને બચ્ચાં મરણ પામતાં નથી, પણ આંતરડાં પરના ગાંઠનાં એજ જાતનાં એટલે બલગમ ઉપજાવનારાં દરદથી બચ્ચાં વારે ઘડીયે મરણ પામે છે. તેની નીશાનીઓ પેટ મોટું થવાની અને શરીરના બીજા ભાગો નખાઇ જવાની છે. પેટમાં થતાં દરદને લીધે બચ્ચું પોતાના પગ ઉપર ખેંચે છે.

૧૦૭ જે બચ્ચાંની ભુખ અતયંત વધી જાય, દાંત પીસે, ઊંઘમાં ધીમેથી રડવાનો સાદ કહાડે અને આંખની નીચે કાલાશ દેખાય, તેઓને કરમ થયલા હોય છે.

૧૦૮ કેટલીકવાર જનમતાં બચ્ચાંનાં ઉપલા હોઠનો આકાર બેડોલ હોય છે તેને (Hare-lip) "સસોહોઠ" કહે છે. તે એકવડો કે બેવડો પણ હોય. શસ્ત્રવઈદ તેનો સરવથી સરસ ઊપાય કરી શકશે, જે ઊપાય બચ્ચું ત્રણ મહીનાનું થાય ત્યારે કરાવો જોઇયે.

૧૦૯ આ ઉપાય નીચે પ્રમાણેનો છેઃ–પેહેલાં હોઠના જુદા પડેલા ભાગોની કોર કાપી કાહાડીને પછી તેમને સાથે ગોઠવવામાં આવે છે. આ સેહેલ ઉપાયથી એક ઘણી કફોડી ખોડનો છેડો આવી જાએ છે.

૧૧૦. બચ્ચાંના માથામાં પાણી ઘણું કરીને તેમની છ મહીનાની ઊમર આગમજ માલમ પડે છે. છાકટાં અને કંઠમાલા વાલાં માબાપના બચ્ચાં આ જાતનાં દુખને આધીન થઇ પડે છે. અસ્વચ્છ હવા અને અપુરણ જતન આ દરદના સઊથી સાધારણ કારણ હોય છે.

૧૧૧ 'ગલસુણા' (Croup)નું દરદ ત્રણ દરદીએ, એકનું મોહોત લાવે છે. છોકરાઓમાં તે વધારે સાધારણ હોય છે. એ જાતના દરદીને ગરમ પાણીનાં ટબમાં બેસાડવું અને બનતી ઉતાવલથી તબીબની સલાહ લેવી.

૧૧૨ ગલસુણામાં ઠાંસો સુકો હોય છે; અને ચેહેરો ચીંતાતુર દેખાય છે. બચ્ચાંનાં બીજા વરસમાં સાધારણ રીતે આ દરદ ઊભરી આવે છે.

૧૧૩ બચ્ચાંઓમાં થતાં ચામડીનાં દરદોમાં Eczema "એકઝીમાં" નામનું દરદ સઊથી સાધારણ અને જડ ઘાલી બેસનારૂં છે. જયારે એ દરદ માથામાં થાય છે ત્યારે

તેને Cradle cap 'ક્રેડલ કેપ' કહે છે. કોડલીવર આ-ઇલ થંડા પાણીએ નાહાવું, ખુલી હવા, અને સારી જતન એ દરદના સઉથી સરસ ઉપાયો છે.

૧૧૪ આ દરદથી હેરાણ થતાં કોઇબી બચ્ચાંને સાબુથી નહવાડવાં ન જોઇએ. કારણ સાબુથી તે દરદ વધારે વધીને ચામડી ઊપર આગ બળે છે.

૧૧૫ Nettle-rash "નેટલ રેશ" નામનું ચામડીમાં થતું ખુજલી જેવું દરદ બચ્ચાંમાં સાધારણ હોયછે. એ વેલાએ ચામડી કવચથી દંખાયલી હોય એવી દેખાય છે.

૧૧૬ એ દરદ કદીબી નાશકારક નથી નીવડતું; અને એમાં માત્ર એક અકસીર જુલાબનીજ અગત પડે છે.

૧૧૭ Tooth rash "ટુથ રેશ" અથવા red gum "રેડ ગમ" નામનું દરદ ધાવતાં બાલકો અને તેથી વધારે ઊમરનાં બચ્ચાંઓમાંજ ખાશ રીતે લાગુ પડે છે. એ દરદમાં શરીરના કોઇ ભાગ ઊપર, અથવા આખાં શરીર ઊપર નાની, કઠણ, અને લાલ ફુલીઓ ફુટી નીકલે છે.

૧૧૮ કાચું પાકું ખાધાથી હોજરીમાં બીગાડો થવાથી, અથવા તો દાંત ફુટતી વેલાએ પારામાં થતાં દરદથી આ દુખને કારણ મલે છે.

૧૧૯ ધાવતાં બચ્ચાંને હાથમાંજ ઊધારીયાથી તેમની હોજરીમાં ખતાસ થાએછે, જે વારેઘડીએ તેમને અતીસાર કે "રેડ ગમ" નાં દરદ ઉપર નાખી દે છે. હોજરીમાં ખતાસ થાએ છે તે વેલાએ બચ્ચું દહીના કટકા જેવું બંધાયલું વામીટ કરે છે.

૧૨૦ એક પાઇનિટ દુધમાં વીશ ગરેન "બાઇ કારબોનેટ આફ પોટાશ" અથવા તો એક ચમચો ચુનાનું પાણી, તેને માટે અકસીર ઊપાય છે.

૧૨૧ જે માતાઓ પોતાનાં બચ્ચાંની તંદરોસતી કીમતી ગણતી હોય, તેઓએ પોતે બચ્ચાંની બાહારની કસરત ઉપર દેખરેખ રાખવી જોઇએ.

૧૨૨ બચ્ચાંને લાંબો વખત બાબાગાડીમાં થંડી હવામાં રાખવાથી, ઘણી વેલાએ તેમના ફેફસાંમાં લોહી બંધાઈ જાય છે, અને તેથી ઘણું કરી મોહોત નીપજે છે.

૧૨૩ બાલકોને બીજાં કે ત્રીજાં વરસમાં Rickets "રીકિટસ" નામનું એક દરદ થાએ છે, જેમાં હાડકાઓ મરડાઈ જાએ છે. આ દરદનું કારણ હાડકાંમાં પુરતો ખનીજ પદારથ નહી હોવાનું છે, અને તેને માટે બેદરકારી ન રાખવી જોઇએ. દુધ અને ચુનાના પાણીનો મોટો જથો તાજી હવા, સારો ખોરાક, થંડા પાણીનો અંગોલ અને કોડ લીવર આઇલ તેને માટે સઊથી સરસ ઉપાય છે.

૧૨૪ બચ્ચું બેસતી વેલાએ વાંકુ ટીકું થાય તે વખતે તેની બરડાની કરોડના વલવા ઉપર ધયાન આપવું જોઇએ. આ ખાપણ ઘણી વેલાએ શરીરને કાંઇપણ દુખ લાગીયા વીના લાગુ પડે છે, અને તે ઉપર જો ધયાન આપવામાં નથી આવતું, તો પાછલથી શરીર વાકું રહી જાએ છે. આ ખોડ ઘણી સાધારણ રીતે જાણીતી છે.

૧૨૫ જયારે બચ્ચું લુલું ચાલે અને ઘુંટણ ઉપર વાગયા કે કાંઇબી અડચણ થયા વગર તેમાં દુખ થવાની ફરીયાદ કરે, તો સમજવું કે જાંગનાં થાપાના દરદની તે પેહેલી નીશાની છે, અને તે ઉપર એકદમ ધયાન આપવું.

૧૨૬ બચ્ચાંનાં બીજાં બધાં દુખોમાં આ દુખ ઘણીજ હેરાનગતી ભરેલું, અને લાંબો વખત જડ ઘાલી બેસનારૂં છે. વારે ઘડીએ એમાંથી મોહોત નીપજે છે, અ થવા તેમાંથી બચ્ચું બનચે તો જનમ સુધી લંગડું રહી જાય

છે. પેહેલીવારનાજ હુમલામાં આસાએશ અને ડાકટરની મદદ લીધાથી ઘણી વેલાએ એવાં દરદોનો અટકાવ થાય છે.

૧૨૭ આ દરદ કંઠમાલાવાલા 'Scrofulous' બચાંઓમાં અને ખહીવાલાં અને રોગી માબાપનાં બચાંમાં ઘણું સાધારણ હોય છે.

૧૨૮ જે બચાંઓને થંડીની રૂતમાં હાથ અથવા પગમાં ચીરા પડતા હોય તેમને શીયાલામાં પગમાં "ગોશ લેધર" નાં મોજાં અને હાથે ગરમ મોજાં પેહેડાવવાં જોઈયે. ઘણી ઠંડીમાંથી ઘણી ગરમીમાં વારાફરતી લઈ જવાથી આ દુખ ભરેલું દરદ જનમ પામે છે.

૧૨૯ જે મા બાપો ખાલી ફીસીયારીથી પુરતાં કપડાં નહી પેહેરાવીને પોતાના બચાંનાં પગ ખુલા રાખે છે, તેઓ ઉપર જણાવેલા દરદને ઊતેજન આપે છે.

૧૩૦ નાનાં બચાંઓના પગ ખુલા રાખવા એ એક ઘાટકી, વગર જરૂરની, ફાંતા ભરેલી રસમ છે, અને તે ભારે દુઓ અને ઘણી વેલાએ મોહોતનું કારણ થઈ પડેછે.

૧૩૧ જે બચાંઓ થંડીમાં પડતા ચીરાથી હેરાન થતાં હોય, તેમને શીયાલામાં ઘીલાં બુટ પેહેડાવવાં જોઈએ, કારણ તંગ બુટ લોહીના ફરવાને અટકાવે છે.

૧૩૨ કેટલીક માતાઓ એવું વીચારે છે કે છોકરાંઓને થંડીમાં ખુલાં રાખવાથી તેઓ મજબુત થાય છે. આ રીતથી નબલાં બાલકોની સંખયા ખચીતજ ઓછી થાય છે, પણ તે ફકત મોહતથીજ ઓછી થાય છે.

૧૩૩ બચાંનાં મોજાં પગને ગરમ રાખવા માટે ઘુંટણ ઉપર આવવાં જોઈએ. ઘુંટણથી ઊપર ગાટર બાંધવા, એ ઘુંટણથી નીચે બાંધવા જેટલાં ઘાસતી ભરેલાં નથી.

૧૩૪ બચાંઓને કદીબી કાન ઉપર મુકી મારવી નહી, અને માથાં ઉપર રૂલ કે નેતર મારવી નહી, કારણ કે બચપણમાં માથાંની ખોપડી ઘણીજ પતલી હોય છે.

૧૩૫ કાન ઉપર મુકી લાગયાથી ઘણાક બચાં જનમથી રદ થાયછે; અને થોડાજ પુરૂશો એવા દાખલાથી અંજાણયા હશે.

૧૩૬ છોકરા અને છોકરીઓમાં થતાં એકદમ નહી પરખાઇ આવે એવાં ભેજાંનાં દરદોનું કારણ ઘણે દરજજે એજ છે.

૧૩૭ જો બચું આંખે ઝાંખુ દેખાવાની ફરીયાદ કરે, અને આંખ બાહારથી તદન તંદરેાસત દેખાય, તો તે ફરીયાદને વગર દરકારે પસાર થવા દેવી ન જોઇયે.

૧૩૮ બચાંના હાડકાં મોટાં માણસોનાં હાડકાં જેવાં કકડાં નથી હોતાં, અને તેઓ મોટાં માણસોનાં હાંડકાંની માફક ભાગી નથી જતાં પણ વલી જાએછે.

૧૩૯ આવી રીતે વલી જતાં હાડકાંઓને માટે આશાએસ સીવાય બીજા કોઇ ઉપાયોની જરૂર નથી.

૧૪૦ બચાંઓમાં ઝાડો છુટી જવાની ફરીયાદ સાધારણ હોય છે, અને જયાં સુધી તે સાથે દીલની ગરમી વધતી નથી ત્યાં સુધી તેમાં કાંઇ ધાસતી નથી હોતી. આ દરદ ઘણું કરી કરમથી અથવા તો કાચાં ફલ વીગેરે કાચુંપાકું ખાધાથી થાય છે.

૧૪૧ એને માટે સરસ ઉપાય એરંડીઆનો એક પુરતો જુલાબ છે. જેથી કોઠો સાફ થઈ જાએછે.

૧૪૨ ઝાડો છુટી જવાનું દરદ, મધયમ ઊમરના માણસો કરતાં ઘણાં નાના બાલકો અને ઘણાં બુઢાં માણસોમાં સાધારન હોય છે. બચાંને એ દરદ વેલાએ ઝાડા સાથે લોહી

પડતુ હોય તો, તેમની માવજત ઘણી સંભાલ ભરેલી રીતે થવી જોઇયે.

૧૪૩ કાલોમેલ સુઠ અને જેલપની ભુકી મેલવી કીધેલો જુલાબ બચ્ચાં માટે ઘણો સારો છે. બે ગ્રેન કાલોમેલ, છ ગ્રેન જેલપની ભુકી અને બે ગ્રેન છુંડેલી સુંઠ પાંચ વરસની વયનાં બાલક માટે પુરતું થશે.

૧૪૪ દાઝી જવાના અકસમાતની વેલાએ જો કોઇ બીજો સારો ઉપાય તરત નહી બની શકે, તો તરતજ તે ઉપર તેલ લગાડી આટો ભભરાવવો, અથવા તો પટેટાની પતલી કાતરી કરી તે ઉપર મેલવી. પણ સઉથી સરસ ઉપાય એ છે કે, અલસીનું તેલ અને ચુનાનું પાણી સરખે ભાગે મેલવીને લગાડવું.

૧૪૫ દાઝી જવાના ભયંકાર અકસમાતોમાં બેભાની આવી જઇને જો દુખ નહી લાગે તો એકદમ બરાંનડી આપવો.

૧૪૬ દાઝેલા ભાગ ઊપર આગ નરમ પડે ત્યાં સુધી થંડુ પાણી મેલયા કરવું, અને પછી બલેલા ભાગની માફકજ તેનો ઊપાય કરવો.

૧૪૭ બલવું અને દાઝવું મોટી ઊમરનાં માણસો કરતાં બચ્ચાંમાં ઘણું ભયંકાર થઇ પડેછે. દાઝવાથી થતા છાગડા કદીબી ફોડવા નહી.

૧૪૮ જો બલેલો ભાગ વીસતારમાં ઘણો થાય તો તે ધાસતી ભરેલું થઇ પડેછે. જો ઘણો વીસતાર રોકયા વગર ઘા ઊંડો ઉતરે તો તેથી ઓછું બીહીવાનું રહેછે.

૧૪૯ આખ્ખાં શરીરનો ત્રીજો ભાગ બલી જાયતો તેમાંથી એક કાતીલ પરીણામ નીપજવાની વકી રાખ્ખવી.

૧૫૦ કાન દુખવાનું કારણ તેના તંતુઓને નુકસાન પુગવું યાતો ગરમી હોયછે. ગરમ સેક યાતો અલસીના આટાની પોલટીસ બનાવી તે ઉપર ત્રીસ ટીપાં "લાડેનમ" Laudanum છાંટી કાન ઊપર રાખવાથી એ દરદમાં ઘણો કરાર થાયછે.

૧૫૧ કાનના પરદાનું ફાટવું, ઘણું કરી કાન ઊપર મુકી કે ફટકો પડવાનું પરીણામ છે.

૧૫૨ કાનમાં ધુંધું થવાનું દરદ કંઠમાલાવાલાં બચ્ચાંમાં, "સ્કારલેટ" તાવનું જોર નરમ પડીયા પછી લાગુ પડેછે. એ વેલાએ એક પાઈન્ટ પાણીમાં એક દરામ ફટકી નાખીને તે પાણીની કાનમાં પીચકારી મારવી ઘણી ફાયદાકારક છે, અને તે સાથે સારી તંદરેાસતી, સારેા ખોરાક, અને ખુલી કસરતની પણ જરૂર સમજવી.

૧૫૩ તરતના જનમેલાં બચ્ચાંને પાણીમાં મેલવાથી તેમના ફેફસાં દમ લેતાં ધીમાં પડી જાય છે.

૧૫૪ બચ્ચાંઓને ચાકરોની સાથે એકજ ઓરડામાં સુવાડવાં ન જોઇએ. તેમને માટેના ઓરડા મોટા, હવાવાલા અને સારી રીતે હવા આવજાવ થઈ શકે એવા હોવા જોઇએ.

૧૫૫ સુવાના ઓરડામાં પશ્ચીમ બાજુએ બારીઓ આવેલી હોવી જોઇએ. એ ઓરદામાં ફુલ રાખવાં એ ઘણું નુકસાનકારક છે, કારણ આકસીજન જે માણસ માટે ઘણી અગતયની હવા છે તે વનસપતી ચુસી લેછે, અને માણસને નુકસાન કરનારી "કારબોનીક આસીડ ગેસ" બાહાર કાહાડે છે.

૧૫૬ બચ્ચાં જયારે પેટમાં થોડું થોડું દુખવાની ફરીયાદ કરે છે, તયારે ધયાંન રાખવું જોઇએ કે, તેમના ખા-

ધામાં ઝેરી અથવા કાંઇ બીજી જાતના ફલો ન આવયાં હોય. એક ચમચો રાઈ અને ગરમ પાણી તે માટે સરસ ઊપાય છે. ચાલુ બીમારી, ઝાડાનું છુટી જવું, અને બચ-પણમાં થતા ઘણા દરદોનું મુલ એજ ચીજ છે.

૧૫૭ તાજાં પાંઉ કરતાં વાસી પાંઉ બચાં માટે ઘણા ગુણકારક છે, કારણ વાસી પાંઊં વધારે વાર ચવાયાથી તે-માંનો ચીક જેવો પદારથ ગલાંમાં ઉતરવા અગાઉ લબ સાથે ઘણોજ મલી જાએ છે.

૧૫૮ ઊમરે પુગેલાં માણસો કરતાં બચાંઓને અ-રાઈ ઘણી થાય છે, પણ જયાં સુધી તેની સાથે તાવ નથી હોતી, તયાં સુધી તે માટે કાંઇ ધાસતી હોતી નથી.

૧૫૯ કીડ અને દરાજ જેવાં દરદો, સાધારણ રીતે બચાંનાં આંગ સાફ નહી રાખવાથી થાય છે.

૧૬૦ ખુલા ઓલીમાં ઓલતાં આ દરદો ઊતપન થ-વાનું કારણ ફુવડપણું છે.

૧૬૧ આંગલાંઓની વચે કે આંગલાનાં સાંધાની વાંકમાં પાસે પાસે થોડીક અલાઈ ફુટી નીકલે છે, અને તે ખુજલીપર નાખે છે.

૧૬૨ ગંધકનો મલમ ખુજલી માટે ઘણો અકસીર છે. એ મલમ ત્રણ દહાડા સુધી રાતના સુતી વેલાએ દરદી ભાગ ઊપર લગાડવો.

૧૬૩ એ જાતનાં દરદોના વપરાસમાં આવેલાં કપડાં અને બીછાનાને ધુંઈ આપવી યાતો તેનો તદન નાશ કરવો.

૧૬૪ ઝાડો આવવામાં થતી અડચણ બચપણમાં ઘ-ણી સાધારણ હોય છે. તેની નીશાની ચાલુ બેચેની, પેટનો દુખાવો, અને ઝાડાવાટે થોડું થોડું લોહી જવાની છે. એ

દુખ કદાચજ વખતસર જણાઇ આવે છે, અને તેથી તેમાંથી બચવું મુશ્કેલ હોય છે.

૧૬૫ ઘણાં નાનાં બાલકોના પેટમાં દુખે છે, તયારે પોતાના પગો પેટ તરફ ખેંચેલા રાખે છે, કારણ તેવી રીતે માસનાં તંતુઓ ઢીલા થવાથી ખુદરતી રીતેજ તેમને આરામ મલે છે. માટે આ હીલચાલ ઊપર ધયાન આપવાથી તેમનું દરદ અટકલી શકાશે.

૧૬૬ બચાંને આતરડું ઊતરી પડવાનો મરજ થયો હોય, તો તે ઉપર ધયાન ખેંચાતાંજ તેનો ઊપાય કરવો જોઇયે. તેની સાધારણ નીશાની એ કે જાંગના થાપાનો થોડો ભાગ સુજી આવે છે, અને બચાંનાં રડવા કે ઠાંસવા સાથે તેમાં વધારો થાય છે. એ દરદ નર જાતીના બાલકમાં ઘણું સાધારણ હોય છે.

૧૬૭ નાભી નાડી અથવા દુતીની નાલ તુટવાનો સઉથી સરસ ઊપાય ઇંડિયા રબરનો પટો અથવા તો જંતર છે. બચાંનાં પેટના ઘેરાવાનું માપ આપયાથી તે ગાંધી કે વઇદને લગતા હથીઆરો બનાવનાર પાસથી સેહેલથી મેલવી શકાશે.

૧૬૮ આંજણી નબલાં બાલકોમાં સાધારણ હોય છે. કવીનીન અને લોહોડાંનો અરક, સારો ખોરાક, અને કોડ-લીવર તેલ તેને માટે સરસ ઊપાય છે.

૧૬૯ બચાંને થયલી દરાજ ઉપર એકજ વખત "એસેટીક આસીડ" (Acetic acid) લગાડીયાથી તે રૂજ આવી જશે. આ લગાડીયાથી ચામડી ઊપર દાઘ પડશે કે ઇજા થશે નહી.

૧૭૦ યાદ રાખવું કે દરાજમાં નાના સુક્ષમીક જીવજંતુઓ હોય છે; અને એથીજ એ રેાગ બીજાને ઉડે છે.

એ જંતુઓનાં બીઆં કપડાંમાં રહી જાય છે, માટે એ વેલાએ વપડાસમાં લીધેલાં કપડાં ભઠીમાં નાખવાં જોઇએ.

૧૭૧ એવા દુખથી હેરાન થતાં બચાંને બીજાં બચાં સાથે મિલાવા દેવાં ન જોઇએ, તેથી દરદના ફેલાવાને કારણ મલશે.

૧૭૨ ખહીનું દરદ ઘણી વેલાએ બચાંનાં ભેજાં ઊપર હુમલો કરે છે. માથું દુખવું, આંખે ઊજાસ નહી ખમી શકાવો, ચેહેરાનુ વારાફરતી લાલ થવું અને ફીકું પડવું, પેટની કબજીઆત, અને બેચેની તેની પેહેલી નીશાનીઓ છે.

૧૭૩ ઊપલી નીશાનીઓ બચાંમાં જડ ઘાલી બેસે તો એક ધાસતી ભરેલાં ભેજાનાં દરદ ઉપર તેમને નાખશે એવી વકી રાખવી. વખતસરની માવજત, અભીયાસથી આસાએશ, તાજી હવા, કોડલીવર તેલ અને સારા ખોરાકની એવે વખતે ઘણી અગતય હોય છે.

૧૭૪ પટલા, સુંદર બાલવાલા, ફીકી આંખ અને નાજુક બાંધાના, સુંદર ચેહેરા અને તીક્ષણ બુધીવાલા બચાં ઘણી વેલાએ ઊપલાં દુખના ભોગ થઇ પડે છે.

૧૭૫ ડાકટર મારશલ નામે પ્રખ્યાત તબીબ હાલ કહે છે કે, દરએક માતાએ પોતાના બચાંની સંભાલ દરએક રીતે અને દરએક વાતમાં લેવી જોઇએ. પરથમ તેણીએ પોતે ખોરાક, દવઇ, કસરત અને સુખશાંતીના ઊપાયો લઇને પોતાની તંદરોસતી સારી રાખવી.

૧૭૬ તેણીનું પછીનું કામ પોતાના બાલકને દુધ અને ગરમી પુરૂં પાડવાનું છે. અને છેલાં કારણ માટે રાતના તેને પોતાની પાસે સુવાડવું જોઇએ.

૧૭૭ ત્રીજું એકે તેણીએ પોતાના બચાંની તંદરોસતી ઉપર જાતે સંભાલ રાખી, તેમની માંદગીની પેહેલીજ નીશાની જણાતાં તરતજ તેના ઊપાય લેવા.

૧૭૮ બચ્ચાંમાં પરજીભને લાંબી થવાને વારંવાર કારણ મલે છે. તેની ઉપર "લયુનર કાસટીક" (Lunar caustic)લગાડીયા કરવી. અગત પડતાં થોડો ભાગ કાપી પણ શકાય છે. તેમ કરવાથી જનમ સુધી તેમાંથી છુટું થવાયછે, અને બચ્ચાં માટે એ ઉપાય કોઇ રીતે ધાસતી ભરેલો નથી.

૧૭૯ બચ્ચાં ઘણી વેલાએ ઊંઘમાંથી સવપના જોઈ બીહી ઊઠે છે. તેમને ભુત ડાકણના અને બીજા ભયાનક સવપના આવે છે; અને તેનું કારણ પેટનો દુખાવો, પીસાબનો ફુકો ભરાઇ જવો, અને તેમની તંદરેસતીમાં થતો બીજો બીગાડો હોય છે. એ વેલાએ એક સારો જુલાબ ઠીક પડશે.

૧૮૦ જોન હંટર નામે એક વખણાયલો સરજીયન કહેછે કે, બચ્ચાંને પુરતા તંદરેસત ઉધારવા માટે સઉથી સરસ ઉપાય, પુરતું દુધ, પુરતી ઊંઘ, અને પુરતી ફલાનલ છે.



જવાનીમાં લેવાવી જોઇતી તનદરોસતીની સંભાલ વીશે સુચના.

૧૮૧ પંદર વરસની ઉમરે પુગયા પછી, મરદો અને ઓરતોની જીંદગી ટકવાની વકી, સરાસરી ત્રેતાલીસ વરસો સુધી વધારે લંબાય છે; એકવીસ વરસની ઊમર પછી પુરૂશો આડત્રીસ વરસ, અને સ્ત્રીઓ ઓગનચાલીસ વરસ વધારે જીવવાની આશા રહે છે; પચીસ વરસની ઊમર પછી પુરૂશો અને સ્ત્રીઓ બંને સાડત્રીસ વરસ વધારે જીવી શકે છે.

૧૮૨ ઇંગલંડમાં છોકરો પંદરમે વરસે અને છોકરી બારમે વરસે જુવાનીમાં આવેછે.

૧૮૩ ગરમ દેશમાં જુવાની ઉતાવલી આવે છે. હીંદુસતાનમાં સાધારણ રીતે દશમે વરસે તેની શીરૂઆત થાએછે.

૧૮૪ જુવાનીમાં આવતાં છોકરાંનો સાદ મોટો અને ભરેલો થાએ છે, અને છોકરી ખીલવા માંડે છે અને તેણીની ખુબસુરતી વધે છે. બચપણ ગયા પછી શરીર ગરમીને લગતા દરદોને આધીન થવાને વધારે લાયક થતું જાએ છે.

૧૮૫ સ્ત્રીઓ ત્રીસ વરસ સુધી, એટલે કે પંદરથી તે પીસતાલીસ વરસની ઉમર વચ્ચે, બચાંને જનમ આપવાની હાલતમાં રહે છે.

હીસટીરીયા.

૧૮૬ અજાણુયા માણસ હીસતરીઆના મરજથી ધભરાઈ જાએ છે. પણ તે મરજ કોઇ રીતે ધાસતી ભરેલો નથી.

૧૮૭ જયારે કોઈ માણસ ઊપર હીસતીરીયાનો હુમલો થઇ આવે તયારે ઘણું અગતયનું કરવાનું એ છે કે, તેનો

પોશાક ઢીલો કરીને કોચ કે બીછાના ઉપર તેને સુવાડી દેવું, અને ધીરજથી તેને પોતાને ઇજા કરતું અટકાવવું, અને તેના ઓરડામાં પુરતી તાજી હવા આવજાવ થવા દેવી.

૧૮૮ જો તે હુમલો અરધા કલાકથી વધારે વાર ચાલુ રહે તો એક વાઇન ગલાસ થંડા પાણીમાં એક ચમચી "ટીંકચર આફ વાલીરીંઅન" (Tincture of Valerian) આપવું, અને મોહોડા ઉપર થંડુ પાણી છાંટવું. એ ઉપાય ઘણી સલામતી ભરેલો છે.

૧૮૯ જયારે હુમલાનું જોર નરમ પડે છે તયારે દરદી ભર ઊંઘમાં પડે છે, અને હુમલાની કાંઇબી અસર વગર પાછો જાગરૂત થાએ છે, અને બનેલા બનાવ વીશે કાંઈ પણ ભાન ધરાવતો નથી.

૧૯૦ હીસતીરીઆ અને ફીફરૂ અથવા કાંઇ બીજા ધાસતી ભરેલા હુમલાના મરજ વચે તફાવત માત્ર એજ કે, હીસતરીઆના હુમલા વેલાએ સેજસાજ સુધી રહે છે, અને દરદી વારાફરતી હશીયા અથવા રડીયા કરે છે, અને કોઇ વેલાતો સવાલના જવાબ પણ આપે છે. પણ ફીફરાંમાં દરદીનાં મોહોડામાં ફીન આવે છે, તે મોટા અવાજસાથ દમ લેછે, અને સાથે તદનજ બેભાન થઇ જાએ છે.

૧૯૧ ઘણુંજ ઉસકેરાઇ જવું, નબલાઇ, ઘણોજ પોચો સવભાવ, તંગ કપડાં, અને નબલા અને ઊસકેરાઈ આવતા સવભાવ સાથે શકતી ઉપરાંત મેહેનત કરવી, એ કારણોથી હીસતીરીયાનો મરજ સાધારણ રીત્તે ઊતપન થાએછે.

૧૯૨ હીસતીરીયામાં ડાંસો, છીક, અવાચી, હાંફણ, નોસાસો, દચકાં અથવા અડગરી કોઇ વેલા કલાકો કે દીવશો સુધી ચાલુ રહેછે. એ દરદના સઘલા આકારોમાં ખરૂં તો એ છે કે, દરદી પોતે પોતાને ઠગેછે, અને દુખને

અસરકારક દેખાવ આપીને બીજાઓને ખોટા વીચાર આ-
પવાની તજવીજ કરેછે.

૧૯૩ હીસતીરીયાનો હુમલો એકવાર થયા પછી તેનું
કારણ સોધી તેનો ઊપાય કરવાની ઘણી જરૂર છે. નહી તો
તેના હુમલાઓ વારંવાર થયા કરશે, અને સઘલી જાતના
ગંભીર દરદો ઊતપન કરવાનો ખોટો દેખાવ આપીયા
કરશે. એટલા માટે, સરસ રસતો એજ છે કે, ડાકટરની
સલાહ લેવી.

ખહીનું દરદ અને તે વીશે કેટલીક સુચના.

૧૯૪ સોલથી છત્રીસ વરસ વચેની ઉમરના મરદો
અને કુંવારી ઓરતોનો મોટો ભાગ ખહી અને ફેફસાંનાં
દરદોથી મરણ પામે છે.

૧૯૫ એવું જણાયું છે, કે ઇંગલંડમાં દરૂએક ઉમરે
મરણ પામતાં માણસોનો ચોથો ભાગ ફેફસાંના દરદોથી મ-
રણ પામેછે.

૧૯૬ સાધારણ રીતે લોકો એવું માનેછે કે, ખહીનો
રોગ ઉડતો છે, પણ તે એક ભુલ છે. તો પણ છેલા અ-
ખતરાઓ ઊપરથી એવું સાબેત થતું જણાય છે કે, ખ-
હીનું દરદ ચેપથી બીજાઓને લાગુ પડી શકેછે. એ દરદ
વંશપરંપરૂા હોય છે, અને ઘણા કુટુંબો તેથી નાશ પામેછે.

૧૯૭ ખહી સ્ત્રીઓ કરતાં પુરૂષોમાં ઘણો સાધારણ
હોય છે; અને એ દરદ• ઘણું કરીને જમના કરતા દાબી
બાજુના ફેફસા ઉપર હુમલો કરેછે.

૧૯૮ એકલાં ઇંગલંડમાંજ વરસ દહાડે સાઠ હજાર
જુવાન માણસો ખહીથી મરણ પામેછે.

૧૯૯ આ દરદની પેહેલી નીશાનીઓ માંશનું ખવા-
ઈ જવું, થોડો સુકો ઠાંસો અને રાતના પડતો પરસેવો છે

૨૦૦ ખહીના પેહેલા હુમલા વેલાએ સહવારના ઊઠતી વેલાએ ઠાંસો ઘણીજ હેરાનગતી આપેછે; અને બ-લગમ પીલો અને કોઇવાર લોહીની જાલીથી મિલાયલો પ-ડેછે, અને તે પાણીમાં બેસી જાય છે.

૨૦૧ ખહી લાગુ પડવાની અગાઉ દરદી ચાલુ રીતે તવાયા કરેછે.

૨૦૨ સાધારણ રીતે જણાયલી વાત છે કે, ખહીના દરદીઓ શરીર અને જોર ખોહોવા છતાં, સારાં થવા વીશે ઘણી મોટી આશા રાખીયા કરેછે; પણ તે છતાં પોતાની તરફથી કાંઇબી કાલજી રખાયા વગર તેમ થવાની વકી રાખેછે. આ દરદમાં દવાઈ વાપડવામાં ચાલુ રીતે ખંત રાખવાની જરૂર, દરદીના મન ઉપર ઠસાવવાની ઘણીજ અગતય છે, અને વલી તે સાથે તેને કાલજી અને-ડેરાવથી હઠી જતો અટકાવવાની ઘણીજ સાહુચેતી રાખવી જોઇયે છે.

૨૦૩ જો એક કુટુંબમાં ખહીનું દરદ વંશપરંપરા થતું આવીયું હોય તો, તે કુટુંબમાં ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓની તંદરોસતી ઉપર ઘણું ધયાન આપવું.

૨૦૪ બચ્ચું જનમતાં એ દરદની તેનામાં જરાખી ક સર દેખાય, તો તેની જડ કાહાડવા દરએક ઉપાય લેવા, અને ખોરાક, કપડાં, અને કસરતથી તેમનું શરીર મજબુત કરવાની બનતી કોશેસ કરવી.

૨૦૫ ખહીના પેહેલા હુમલા વેલાએ, ગરમ દેશોમાં દરીયાની મુસાફરી કરવા કરતાં બીજો કંઇબી ઊપાય વધારે સરસ નથી. પણ જયારે દરદ મકમ રીતે ખરાબીજ કરતું જતું હોય, ત્યારે દરદીને બીજા દેશોમાં મરવા માટે મોકલવું એ એક ઘાટકીપણું થાય.

૨૦૬ ખઈમાં અતીસાર અને પગનો સોજો મોહોતની આગમચની નીસાનીઓ છે.

૨૦૭ ખઈનું દરદ કદીબી સારૂ ન થાએ એમ વીચારવું ઘણું ભુલ ભરેલું છે. પેહેલાજ હુમલા વેલાએ સારો જતન, ખુલી હવા, સારી રેહેવાની જગયા, અને તંદરોસતી જાલવવા માટે ઊપયોગમાં આવતી દરએક ચીજ ઊપર ધયાન આપીયાથી ઘણી વેલાએ આ જાતના દરદીઓ તદન સાજા થાએ છે. પણ એવું માનનારા થોડાજ મલી આવશે.

૨૦૮ નીચલી ચીજો તેની ઉતપતીનાં સાધારણમાં સાધારણ કારણો છે. વંશપરંપરા લાગુ પડેલો ખઈ, પુરતો ખોરાક ન લેવો, ખરાબ હવા દમમાં લેવી, અને શરીરને ખુલી હવામાં કસરત ન આપવી. બંદીખાનામાં અને ખીચોખીચ વસતીવાલા ઘરોમાં રેહેનારા માણસો આ દરદનાં સાધારણ રીતે ભોગ થઇ પડે છે.

૨૦૯ ખઈના દરદીઓનાં સંબંધમાં એક જાણવા જોગ ખાશ નીશાની એ હોય છે કે, તેમનાં નખનો ઊપલો ભાગ બાહાર વલી ગયલો દેખાય છે.

૨૧૦ તેમ થવાનું કારણ એ છેકે, આંગલાંઓને પુરતું પોષણ ન મલવાથી, નખો પાટલાં અને નબલાં થઈ જાય છે.

૨૧૧ જે માણસો સવભાવે ઘણાજ આશાવંત અથવા ઘણાજ સુસત હોય છે, તેઓને ખઈનું દરદ લાગુ પડવાનો ઘણો સંભવ રહેછે. વલી એવા માણસોની ડોક લાંબી, ખભાં નીકલી આવેલાં, છાટી બેસી ગયલી, આંગલાં પટલાં, ચામડી સાફ અને સફેદ, ચેહેરો ગુલાબી અને ખુબસુરત, બાલ ભુરા, અને આંખ મોટી, ફીકી, બહાર નીકલી આવેલી અને ભીનાશવાલી હોયછે.

૨૧૨ આ દરદ શરૂ થતાં ઘણું કરીને પેહેલાં સુકો અને થોડો ઠાંસો લાગુ પડેછે, અને તયાર પછી થોડા વખતમાં દરદી નાકઊવત અને સુસત થતું જાયછે. તેને થોડી મેહેનતે ઘણી થાક ચહડે છે, નાડી ઊતાવલી અને નબલી થાએછે, ઠાંસો જે પેહેલાં દીવસમાંજ આવતો હોય તે રાતનાબી આવવા માંડે છે, દમ ઘણોજ ઊતાવલે ચાલેછે, અને તે લેતી વખતે છાતી તણાતી લાગેછે અને સાથે દુખેછે.

૨૧૩ કફ જે પેહેલાં ફીણ જેવો હોય છે, તે બદલાઇ ચીકણો થઇ બલગમનું રૂપ લેછે, અને ઘણીવાર તેમાં લોહીની છારી જોવામાં આવેછે, અને તે સહવારના પોહોરમાં ઘણોજ પડેછે.

૨૧૪ જેમ એ દરદ વધતું જાય છે તેમ શરીર નખાતું જાય છે; ઠાંસો અને દમ લેવામાં થતી મુશકેલી વધવા માંડેછે; ચેહેરો લાલ થાયછે; પગનાં તલીઆં અને હાથની હથેલીમાં અગન બલેછે; જીભ જે પેહેલાં સફેદ હોય છે તે રાતી અને સાફ થાયછે; નાડી વધારે ઊતાવલી અને વધારે નબલી પડતી જાએછે; પરસેવો પુશકલ પડેછે; અને એક જાતની તાવ લાગુ પડેછે; જે દીવસમાં બે વાર આવેછે.

૨૧૫ ઊપલી નીશાનીઓ ઘણી વધતી જાયંછે, તયારે દરદીને ભુખ ઘણી લાગેછે; અને તે ભુખ દરદીને ઠગનારી હોયછે, કારણ ભુખવધવાથી દરદી સાજું થવાની ઘણી આશા રાખે છે.

૨૧૬ છેલી એટલે મોહોતની આગમચની નીશાનીઓ નીચલી છે:-અતીસાર, રાતનો પરસેવો, ગાલના હાડકાનું બાહાર નીકલી આવવું, દાચાં બેસી જવાં, પગ ઉપર

આવતો સોજો, શરીરનું પુશકલ ગલાઇ જવું, અને વલી ગયલાં આંગલાંના નખો.

૨૧૭ દરએક હુમલા વેલાએ કફમાં ફેરફાર થતો જાએ છે. પેહેલા હુમલા વેલાએ તે થોડો અને ફીનવાલો હોય છે; પછી ચીકણો થઇ બલગમ અને પરૂથી ભેલાયલો હોય છે; અને તેની સાથે વારેઘડીએ લોહીની છારી જોવામાં આવે છે; અને છેક છેલાં તદન પાકી ગયલો અને પરૂના આકારમાં પડે છે, જે પાણીમાં બેસી જાય છે, અને જેની સાથે ઘણી વખત નાના મોટા પીલા અને લીલા ડપકા પડે છે.

માણુસના વજન અને ઊંચાઇ વચે સંબંધ.

૨૧૮ ડાકટર હચીનસન નામે તબીબ, પોતે ૨૬૫૦ માણુસને તપાસવા પછીના અનુભવ ઉપરથી કહે છે કે, ૫ ફીટ, ૧ ઇંચ ઊંચાઇનાં માણુસનું વજન ૧૨૦ રતલ થાય છે; ૫ ફીટ, ૨ ઇંચ ઊંચો ૧૨૬ રતલ હોય છે; અને ૫ ફીટ ૩ ઇંચ ઊંચો માણુસ વજનમાં સરાસરી ૧૩૩ રતલ થાય છે.

૨૧૯ ૫ ફીટ, ૪ ઇંચ ઊંચો માણુસ વજનમાં ૧૩૯ રતલ થાય છે; ૫ ફીટ, ૫ ઇંચ, વાલો ૧૪૨ રતલ હોય છે; અને ૫ ફીટ ૬ ઇંચ ઊંચાઇનો ૧૪૫ રતલ થાય છે.

૨૨૦ ૫ ફીટ ૭ ઇંચ ઊંચો માણુસ ૧૪૫ રતલ હોય છે; ૫ ફીટ, ૮ ઇંચ ઊંચો માણુસ ૧૫૫ રતલ થાય છે; ૫ ફીટ, ૯ ઇંચ ઊંચો માણુસ ૧૬૨ રતલ હોય છે.

૨૨૧ ૫ ફીટ, ૧૦ ઇંચ ઊંચો માણુસ વજનમાં ૧૬૯ રતલ થાય છે; ૫ ફીટ, ૧૧ ઇંચ ઊંચો માણુસ વજનમા ૧૭૪ રતલ થાય છે, અને ૬ ફીટ ઊંચાઇનો માણુસ વજનમાં ૧૭૮ રતલ થાય છે.

૨૨૨ ઊપર આપેલા વજનો કરતાં કોઈ દાખલામાં સેંકડે સાત તકા જેટલું વધારે વજન થાએ, તોપણ તેથી દમ લેવાની શકતી ઉપર કાંઇબી રીતની અસર થતી નથી.

ઉધરતાં છોકરાંઓની માવજત વીશે.

૨૨૩ ઉધરતાં છોકરા અને છોકરીઓ માટે ઘણો સરઓ ખોરાક અને તેટલીજ ખુલી હવાની કસરત જોઇએ; અને વલી તેમને માટેના સુવાના ઓરડામાં ઘણાં માણસો સોંચી ધીચ કરવાને બદલે તે મોટા અને હવાવાલા રાખવાની ગોઠવણ થવી જોઇએ.

૨૨૪ ઘણાક બચ્ચાંઓ પુરતા અને સારી રીતે પકાવેલા ખોરાક વગર, તેમજ ધીચ અને હવાની સારી આવજાવ વગરના ઓરડામાં સુવાથી જનમ સુધીના દુખી થઇ પડે છે.

૨૨૫ હોઠ અને ચેહેરાનું ફીકું પડવું, છાતીનો ધબકારો, અને ઘણી નબલાઇ, એ ફરીયાદો છોકરીઓમાં ઘણી સાધારણ હોય છે. શરીરમાં પુરતું લોહી નહી હોવાથી તેમ બને છે; લોહોડાનાં અરખ સરખી લોહોડાની બનાવટની દવાઓ, સારો ખોરાક, અને હવાના ફેરફારથી એ ફરયાદ સેહેલથી મટી શકશે.

૨૨૬ ઉપલી ફરયાદનો ઘટતો ઉપાય નહી કીધાથી તે Green Sickuess "ગ્રીન સીકનેસ" નામના દરદ ઉપર નાખી દે છે.

૨૨૭ "ગ્રીન સીકનેસ" જુવાન સ્ત્રીઓમાં થતું એક જાતનું દરદ છે; જેમાં ચેહેરો ફીકો અને રોગી દેખાય છે. લોહી બીગડી જાય છે, અને સાથે છાતીનો ધબકારો નબલાઇ વીગેરે થાય છે.

૨૨૮ Neuralgia "નયુરેલજીઆ" નામનું દરદ કોઇક ગ્નાનતંતુઓ ઊપર ઘાણું અને અનઘટતું દબાણ થવાથી જનમ પામે છે. દાંતના દુખારામાં ગ્નાનતંતુઓ ઊપર જેમ દબાણ થાય છે તેવાજ દબાણથી આ દરદ

ઘણું કરી ઉપજે છે. તંદરોસતીમાં કાંઇ બીગાડ થયા વગર તે ઉતપન થતું નથી.

૨૨૯ જયારે "નયુરેલજીઆ" ચેહેરાને લગતા ગ્નાન-તંતુઓમાં ઉતપન થાએ છે, તયારે તેનો સઉથી સરસ ઊ-પાય એ છે કે દરદીને ઘણા જથામાં કવીનીન આપવું, કોઠો સાફ રાખવો અને તંદરોસતી ઊપર બીજી બાબદોમાં ધયાન આપવું.

૨૩૦ Quinsy "કવીનસી" એ એક પરજીભ ઊપર થતું ગુમડું છે. એને માટે સઉથી સરસ ઉપાય ગલાં ઉપર ગરમ સેક અને જોલાબ છે. એ ગુમડાં ઉપર નસતર મેલવું, ઘણું ધાસતી ભરેલું થઇ પડે છે.

૨૩૧ ગલામાં પીછું ફેરવીયાથી ઘણી વેલાએ જોસ-માં ઊલટી થઇ તેની સાથે આ ગુમડું ફુટી જાય છે, અને દરદીને એકદમ આરામ થાય છે.

લચક તથા મોરચાનું.

૨૩૨ લચકાયલો ભાગ બનતી ઊતાવલથી ગરમ પાણીએ સેકી કાહાડવો; અને પછી ઊપર "બેલા દોના લીનીમેંટ" ઘસડવું, જે કોઇબી ગાંધી પાસેથી સેહેલથી મલી શકશે.

૨૩૩ એ વેલાએ બે ત્રણ દાહાડા આસાએશની ઘ-ણી જરૂર છે. નજલાવાલા માણસોમાં લચકાવું મોરચાવું ઘણું ધાસતી ભરેલું થઈ પડે છે.

૨૩૪ ખોરાક પુષ્ટીકારક એટલે લોહીમાં વધારો કરે એવો હોવો જોઇયે, જો શરીરને લોહી વધારતો પુરતો ખોરાક આપવામાં ન આવે તો તે લાંબો વખત ટકે નહી.

૨૩૫ શરીરને તંદરેાસત હાલતમાં રાખવાને આપણા હાથમાં જે મુખ્ય ઊપાયેા છે તે એકે ખેારાક, સફાઇ, કપડાં, હવા, કસરત અને આસાએશ ઊપર ધયાન આપવું.

૨૩૬ શરીરનાં સાંધાના રેસાએા ઘણા ખેંચાયા અથવા દબાયાથી તેમાં જે નુકશાન થાય છે તેને આપણે લચક આવવી કહીએ છીએ; આ રેસાએા શરીરમાં તણાઇને ગેાઠવાયલા હેાવાથી લચકમાં ચહડતેા સેાજો ઘણું દુખ આપે છે, અને બેસુધી આવી ઊલટી પણ થાય છે.

૨૩૭ લચક આવવાથી કે લાત લાગવાથી અથવા કાંઇ બીજાં કારણેાથી હાડકાં કે સાંધાને થતી ઇજાનેા સઉથી સરસ ઊપાય એકે "આયેાદીન લીનીમેંટ" (Iodine liniment) લગાડવું.

૨૩૮ કેાઇ માણસનેા હાથ કે પગ ભાગી જાયે ત્યારે ડાક્ટર આવી પેાંહેાચે તેટલાં ભાગેલા અવયવને એક નરમ તકીયા ઉપર મેલી રાખવેા.

૨૩૯ લચક આવી છે કે નહી તે વીશે જો કાંઇ શક લાગતેા હેાય તેા બનતી ઊતાવલથી હાડવઇદની સલાહ લેવી; કારણ લચકનેા ઉપાય બને તેમ જલદી કરવેા જોઇએ.

૨૪૦ જો સાંધાને કાંઇ ઇજા થયા પછી સેાજો આવે અને બેદેાલપણું દેખાય તેા તે ભાગ લચકાયલેા સમજવેા. લચક સાથે હાડકું ભાગવાનેા પણ સંભવ રહે છે.

૨૪૧ જયારે શરીરનું કેાઇ લાંબું હાડકું ભાગી જાય છે તયારે તે હાડકાંવાલા હાથ પગનું જોર તદન ગુમ થઇ જાય છે.

૨૪૨ હાડકાંનું ભાગવું ત્રણ જાતનું આવે છે; ૧ લું તે એક સડેલી લાકડી માફક ભાગી જતું દેખાય છે;

૨ જુ માસમાંથી બાહાર નીકલી આવે છે; અથવા ૩ જુ તે ભાગોને ચુરેચુરા થઇ જાય છે. કોઇ વેલા હાડકું છેલો જણાવેલી બંને રીતે એકીવેલાએ જોખમાય છે.

૨૪૩ હાડકું જ્યારે ઘણી ગુચવણ ભરેલી રીતે ભાગે છે તયારે કોઇ નસ કે ગ્નાનતંતુઓને ઇજા પોહોચે છે.

૨૪૪ જો કોઇ માણસને ઊંડો ઘા લાગી લોહી ઘણુ છુટથી વેહેવા માંડે તો તેની ઉપર એક નાહાની ગાદી મેલી આસપાસ મજબુત રૂમાલ વીતાલી લેવો.

૨૪૫ જો એક નસ કપાઇને લોહીની ધાર છુટથી વેહેવા માંડે તો તે બંધ કરવા માટે ઘા પડેલા ભાગને નીચેથી દાબવો અને પછી તે ઘાની ઉપર ગાદી બાંધી લેવી. નસનું લોહી ઘેરા જાંબુરા રંગનું હોય છે.

૨૪૬ જો એક ધોરી નસ કપાય અને તેમાંથી લાલ ખુલા રંગના લોહીનો ફુવારો ફુટવા માંડે તો તે અટકાવવા માટે ઘા ઊપર કાંઈ દબાણ રાખી લોહીની ધારને અટકાવવી, અને એવી વેલાએ હાડવઇદની મદદ ઘણી ઊતાવલે લેવી.

૨૪૭ ધીરજ અને સમયસુચકતા વાપડયાથી અગ્નાન માણસોથી પણ ઘણી વાર અકસમાતની વેલાએ જીંદગી બચાવી શકાય છે.

૨૪૮ જેઓને શરીર ઊપર ગાંઠ થઇ આવવાની ટેવ હોય તેઓએ ગરદન ઉપરની ગાંઠનો સોજો ચલાવયા ન કરવો જોઇએ, કારણ તેમ કીધાથી તે પાકીને ગુમડાંનું રૂપ લેછે અને એક જાતની ખોડ ઊપર લાવી નાખે છે, જેને અંગરેજીમાં કીંગસ ઇવીલના નામથી ઓલખાવામાં આવે છે. સોજો ચહડતાંજ " આયોદીન લીનીમેંટ " (Iodine Liniment) લગાડયાથી કે હવાનો ફેરફાર કીધાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

૨૪૯ એસુધી આવી જવી જવાન માણસોમાં ઘણી સાધારણ હોય છે. ઘણું ઉસકેરાઈ જવાથી અથવા તો લોહી નજર પડવાથી તે નીપજે છે. એવા માણસને ખુલી હવામાં લઇ જઇ ભોંય ઊપર સુવાડી દઇ મોહોડાં ઊપર થંડુ પાણી છાટવું, અને સુંઘવાની સીસી (Smelling-bottle) સુંઘાડવી.

ઘેલાપણું.

૨૫૦ "મોનોમાનીઆ" Mono mania એક જાતનું ઘેલાપણું છે, જેમાં મનની શકતી કોઈ ચોકસ ચીજ કે ચીજો તરફ વલગી રહે છે. એ જાતનો દરદી એવીજ હઠ. લઈ બેસે છે કે તેનું શરીર કાચનું બનેલું છે, અને તે ખયાલ તેના મનમાં એટલોતો ઠસેલો હોય છે કે તે ખાતરીથી એમજ માને છે કે જરા કંઈ લાગયાથી તેના શરીરને નુકશાન પોહોચશે; અને તેટલા માટે તે ઘણીજ સંભાલથી ચાલે છે, અને કાઇ પણ ચીજ સાથે અથડતા ઘણી સંભાલ રાખે છે.

૨૫૧ ઘેલાપણાની નીશાનીઓ ચોકસ જાતની આવતી નથી, માટે તે જુદી જુદી વરણવી ન શકાયે; પણ સાધારણ કાયદા તરીકે જાણવું કે જયારે વીચારશકતી કઢંગા રૂપો દેખાડતી હોય તયારે ભેજું તંદરોસત હાલતમાં નથી હોતું.

૨૫૨ એવી વેલાએ દરદીની ફરીયાદ વીશે કામ લેતાં તેની પોતાની સમજ પ્રમાણે ન ચાલતાં કોઈ તબીબની સલાહ લેવી.

૨૫૩ જે પ્રમાણે શરીરનાં દરદોના ઘટતા ઉપાયો કરવામાં આવેછે, તેજ પ્રમાણે મનના દરદોના પણ કરવા જોઇયે, અને તે મતલબ પાર પાડવા માટે દરદીને મેડહાઊસમાં

મોકલવું જોઇયે, કારણ તયાં ગયા વગર તે ભાયગેજ સારો થઈ શકશે.

૨૫૪ બેભાની આવી શ્વાસ બંધ થઈ જવાનું દરદ કવચીતજ માલમ પડેછે, અને એ દરદ ઘણું કરી નાતવાન અને હીસતીરીયા વાલી સ્ત્રીઓમાં લાગુ પડેછે. આ દરદનો હુમલો થતી વેલાએ દરદી પોતાની આસપાસની ચીજો બી- શે સાવધ રહી શકતો નથી.

સરકમ.

૨૫૫ સરકમ જે સાધારણ રીતે માણસને થઈ આવેછે તે માત્ર થંડીથીજ નહી પણ થકેલા અથવા નાતવાન શરીર ઉપર હવાનો એકદમ ફેરફાર કીધાથી, અથવા તો તેને ભી- નાસ કે સરદીમાં ખુલું મેલયાથી થઇ આવે છે.

૨૫૬ ઘણી મેહેનતથી તપી આવેલા શરીર ઊપર નહા- તી વેલાએ ઠંડો પવન લેવાથી અથવા તેવી પ્રકારની કોઇ બી- જી ઠંડીની અસરો શરીર ઉપર થવા દેવાથી અંગની ગરમી ઝડપથી ઘટી જાયછે, અને માણસ ધાસતીમાં આવી પડે છે.

૨૫૭ સાધારણ સરકમ વેલાએ દરદી પોતેજ પોતાનો તબીબ થઇને રાઈના પલાસટર, ગરમ પાણી ઈતયાદી અગ તયના ઊપાયો લે છે.

૨૫૮ એને માટે એક અકસીર ઉપાય એ કે રાતે સુતી વેલાએ એક પયાલું ગરમ કાંજી સાથે દશ ગ્રેન દોવરસ પાઉદર લેવો.

૨૫૯ કોઈ એવી ચીજ કે જેથી પરસેવો ઘણો પડો આવતો હોય તે સરકમ માટે ઘણી સારી છે. દોવરસ પા ઉદર લેવાથી અને ગરમ પાણીએ દોલ ખુબ ચોલીને ના- હવાથી તે નેમ પાર પડશે.

૨૬૦ જેઓને માથે લોહી ચડ્ડી જવાની ટેવ હોય અથવા હારટ ડીઝીઝનો મરજ હોય તેઓએ તરકીસ બાઠ તબીબની રજા વગર ન લેવો.

૨૬૧ એક ગલાસ રમ દારૂ અને પાણી સુતી વેલાએ લીધાથી સરકમમાં ઘણો ફાયદો થાય છે; કારણ તેથી પરસેવો ઘણો છુટથી નીકલે છે.

૨૬૨ કઠણ જગયા ઊપર ઘણો વાર ઘુંટણ ઊપર બેસવું ન જોઇએ, કારણ ઘુંટણના સાંધાને લગતા ચોકસ નરમ ભાગ ઉપર દબાણ આવવાથી તેને ઇજા થાય છે. આસાએશ અને બલીસટર યાતો આયોદીન લોનીમેંટ લીધાથી તે જલદીથી રૂઝ આવી જશે.

આવાજ વીશે.

૨૬૩ છોકરાઓના અવાજના તંતુઓ જવાન પુરૂશોના તંતુઓ કરતા ⅓ જેટલાં લંબાઇમાં ઓછા હોય છે.

૨૬૪ જવાનીમાં આવતા જયારે છોકરાઓના અવાજમાં ફેરફાર થાય છે તે વખતે તેમનો અવાજ ખોખરો નીકલે છે. તેનું કારણ એ છે કે, નવો અવાજ થોડો વખત વપરાસમાં આવયા વગર પરગડો નીકલતો નથી.

૨૬૫ છોકરીઓમાં અવાજનો ફેરફાર રફતે, રફતે થતો હોવાથી જેમ સ્ત્રી જુવાનીમાં આવતી જાય છે તેમ તેણીનો સાદ મજબુત થતો જાય છે.

૨૬૬ બુઢા માણસોનો સાદ લથડતો અને ધીમો હોવાનું કારણ એ હોય છે કે, તેમનાં ગલાની નલીના ઊપલા ભાગમાં હાડકાં જડ થયલાં હોય છે. આજ કારણથી ઘણાજ સરસ સુરવાલા ગવઇઆ બુઢાપામાં સાદ ખોઇ બેસે છે.

૨૬૭ આપણે જ્યારે બોલીયે છીયે તયારે અવાજના તંતુઓમાં ચોકસ હીલચાલ થાય છે, અને હવા જેમ એ તંતુઓના સમાગમમાં આવે છે તેમ જુદા જુદા સવરો નીકલે છે.

૨૬૮ આ તંતુઓની વધતી ઓછી હીલચાલ ઉપર અવાજની મજબુતાઈ ચોકસ દરજજે આધાર રાખે છે.

પરચુટણ સુચના.

૨૬૯ બીલ છોકરવન હાલતમાં થતું સાધારણ અને કંટાલા ભરેલું દુખ છે, અને તેને માટે સરસ ઊપાય માફકસર ખોરાક અને હલકો જોલાબ છે.

૨૭૦ કપડાં ઘણાં તંગ પેહેરવાથી બદહજમી થાય છે, અને તેથી ઘણી વાર જવાન સ્ત્રીઓ બડીના ભોગ થઇ પડે છે. તંગ કપડાં, શ્વાસની અને ખોરાક પાચન કરવાની ઇંદ્રીઓ કે જેઓ તંદરોસતી માટે ઘણીજ અગતયની ચીજો છે તેમને પોતાનું કામ કરતાં અટકાવે છે.

૨૭૧ સવારી કરવી, હોડીમાં બેસી હલેસાં મારવાં અને એવી બીજી અંગની કસરતો તંદરોસતીને મજબુની આપે છે. કારણ તેથી કરીને શરીરમાં લોહી સારી રીતે ફરવાથી છુટથી પરસેવો પડે છે અને સનાયુ શકતીઓ વધેછે.

૨૭૨ સ્ત્રીઓ માટે ઘોડે બેસી ફરવાની કસરત ઘણી ફાયદાકારક છે; પણ જેઓ તેનો લાભ મેલવવાને અશકય હોય તેવોએ તેને બદલે ખુલી હવામાં ઊતાવલેથી ચાલીને શરીરને કસરત આપવી.

ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓ માટે સુચના.

૨૭૩ હમેલ રહેતી વેલાએ શરૂઆતમાં થતી નીશાનીઓ ઘણી કંટાલા ભરેલી હોય છે, મોહોડામાં મોર આ-

વવી તથા છાતી ઉપર ઉછાલો થવા, એ તેમાં સઉથી સાધારણ હોય છે. આ છેલી નીશાનીઓનું જોર સહવારનાં પોહોરમાં વધારે હોય છે.

૨૭૪ સોડાવાટર અને દુધ સહવારનાં ઉઠતાંવાર લીધાથી ઉલટીનું જોર નરમ રહે છે.

૨૭૫ જેઓ એવી હાલતમાં પોતાની તંદરોસતી જાલવવા માંગતા હોય તેઓએ મુખ્ય કરી સાદો ખોરાક લેવો, અને બાહારની કસરત ઉપર ઘણું ધયાન આપવું.

૨૭૬ ઊપલી સુચના ઉપર ધયાન આપયાથી ગરભવંતી સ્ત્રી છેલા દહાડા સુધી કાંઇબી જાતની ફરયાદ વગર તદન તંદરોસત હાલતમાં રહી શકે છે. પણ તેથી ઊલતું જેઓ એવી હાલતમાં સહવારના પોહોરમાં જયારે એ માંદગીનું જોર વધારે હોય છે તે વખતે તેનો ઉપાય ન કરતાં કંટાલેલા મને બીછાને પડી રહે છે, અને બાહાર ખુલી હવામાં ફરવા હરવાથી દુર રહે છે, તેઓ શરૂઆતથી તે બાલકને જનમ આપે છે તયાં સુધી તદન રોગી થઈ પડે છે; તેમને ઉદાસી અને બેચેની ઘણી લાગે છે અને જરા પણ કામકાજ કે હીલચાલ કરવા ગમતું નથી.

૨૭૭ એવી વેલાએ જો કોઠો કબજ હોય તો જમવા અગાઊ "સીડલીટ્ઝ પાઊડર" (Seidlitz powder) લેવો, એરંડીઆ કરતાં તે વધારે ઠીક પડશે.

૨૭૮ હમેલવાલી સ્ત્રીમાં લોહી જવું ઘણું ધાસતી ભરેલું થઇ પડે છે, અને મુખ્ય કરીને જયારે તે સાતમે મહીને જાય છે તયારે બીહીવાનું ઘણું કારણ રહે છે.

૨૭૯ એવી વેલાએ તેણીને તરતજ આસાએશ આપી બનતી ઉતાવલથી તબીબની મદદ લેવી.

૨૮૦ બચાંને જનમ આપવાનેા વખત નજદીક આવી લાગતા એક મજબુત જોલાબ લેવેા ઠીક પડે છે.

૨૮૧ વીયાતી વેલાએ છેાકરૂં આડું પડેલું કે જરાબી કઢંગી હાલતમાં માલમ પડે તેા ઢીલ કરયા વીના તરતજ ડાકટરને બેાલાવવેા, કારણ એવી વેલાએ ઘટતા ઉપાયેા કરવામાં ઢીલ કીધાથી દુખદાયક પરીણામેા નીપજે છે.

૨૮૨ સાધારણ રીતે બસેા દાખલાએામાં એકનેબી વીયાતી વેલાએ અડચણ થતી નથી, કારણ ખુદરત પેાતાનું કામ કાંઇબી મદદ વગર કરી શકે છે.

૨૮૩ મેારી કે ગટરનેા ખરાબ વાસ સુવાવડી સ્ત્રીના દમમાં જવાથી તેણીનું લેાહી ખરાબ થાય છે.

૨૮૪ સુવાવડી સ્ત્રીમાં કેાઇબી ઉડતેા રેાગ ઘણેાજ જલદી લાગુ પડી જાય છે, માટે ઉડતા રેાગવાલા દરદીથી તેમને દુર રાખવાની ઘણી જરૂર જાણવી.

૨૮૫ ઉડતા રેાગેા જેવા કે ગેાવરૂં, "સકારલેટ" તાવ (Scarlet fever) ઇતીયાદી સુવાવડી સ્ત્રીએામાં લાગુ પડતા તેમનું મેાત આણે છે.

૨૮૬ ધવાડતી સ્ત્રીએાએ પેાતાની તનદરેાસતી ઘણી સંભાલવી જોઇયે. તેએાએ પીવામાં પેારટર દારૂ લેવેા જોઇયે.

૨૮૭ બચાંને માયનાં દુધ સાથે બીજી ચીજો ઉપર ઉધારવાથો ધવાડતી સ્ત્રીએામાં બરાબર દુધ નથી આવતું એ પ્રમાણે બચ્ચાને ઊધારવું સારૂં નથી.

૨૮૮ સાધારણ રીતે એમ માનવામાં આવે છે કે બચાંને ધવાડતી વેલાએ સ્ત્રીએા ગરવાર થઇ શકતી નથી, પણ તે વીચાર તદન ભુલ ભરેલેા છે. બચાંને ધવાડવા માટે સાતથી તે આઠ મહીના જેટલેા વખત રાખવેા. આ હદથી ઉપરાંત જતા ઘણી સ્ત્રીએા પેાતાને ઇજા કરે છે.

૨૮૯ ધવાડતી સ્ત્રીઓમાં છાતી ઊપર ગુંમડાં થઇ આવે છે તયારે તેમને બહુ સોસવું પડે છે.

૨૯૦ છાતી ઊપર કાંઇ ફટકો લાગવાથી, અથવા તો વાગવાથી, યાતો છાતીને એકદમ થંડી હવા લાગવાથી અ થવા તો દુધ ઘણુંજ ભરાઈ જવાથી એ ધુંમડાં ઊઠેછે.

૨૯૧ આ ધુંમડાં પાકતાં તરત ફોડાવી તે ઊપર પો- લટીસ બાંધયા કરવી જોઇએ.

૨૯૨ ધુંમડાં થવાથી છાતી ઊપર કાંઈ ભાર ચાલતો હોય, અથવા તો અંદર કાંઇ એંચાતું હોય એમ લાગે તો, ગલા સાથે કપડું બાંધી છાતીને ઝોલીમાં ટેકો આપવો.

૨૯૩ છાતી દુધથી ભરાઈ આવયા કરે તો તે વીશે નચીંત ન રેહતા તેનો ઘટતો ઉપાય કરવો જોઇએ.

૨૯૪ બચાંને દુધ આપીયા છતાં છાતી ઘણી ભરે- લી લાગે તો દુધ એંચી કાહાડવાના બુંબાથી (Breast pump) દુધ બાહાર કાહડી નાખવું જોઇએ. તેમ ન કી- ધાથી છાતીમાં દાહે બલી ધુંમડાં થઈ આવેછે.

૨૯૫ એ જાતના બુંબા કોઇબી ગાંધીને તયાંથી મ- લી શકશે; અને તેની મદદથી વગર ખપનું દુધ સ્ત્રી પોતે સામા માણુસની મદદ વગર બાહાર કાહાડી શકશે.

૨૯૬ તંગ કપડાંથી ઘણી વેલાએ બોટણી અંદર બેસી જાય છે.

૨૯૭ જો બોટણી અંદર બેસી ગઇ હોય તો બચાંને ધવાડવા અગાઊ ઉપર કહેલાં દુધ એંચી કાહાડવાના બુંબા થી તેને ઊપર એંચી કાહાડવી. એ રીતે બોટણીને બા- હાર કાહાડવાનું કામ છાતીમાં દુધ આવીયા અગાઉ થવું જોઇએ.

૨૯૮ જેઓ સુજી આવતી કે ચીરા પડતી બોટણી-થી હેરાણ થતાં હોય તેવોએ બચાંને જનમ આપવા અગાઊ તે ઉપર બરાનડી મેલી રૂજ લાવવી જોઇએ.

૨૯૯ અરધી પેંટ ગરમ પાણીમાં એક આંઊસ ફટકી મેલી તે પાણી ચીરાયલી અને સુજેલી બોટણી ઊપર મેલવાથો તે રૂજ આવી જાય છે.

૩૦૦ પેહેલું દુધ બરાબર બાર કલાકે આવેછે, અને તે દુધ બચ્ચાં માટે જોલાબનું કામ બજાવે છે.

૩૦૧ પેહેલીજવાર ધવાડતાં દુધ પુરતું આવતું નથી, પણ તેનું જોસ વધતા થોડા દીવસ લાગેછે.

૩૦૨ બાલકને જનમ આપવા પછીની થતી વેદના જયાં સુધી ઘણી સખ્ત ન હોય તયાં સુધી તેને માટે કાંઇ ઉપાય લેવાની જરૂર નથી.

૩૦૩ બાલકને જનમ આપવા પછીનો ત્રીજે દહાડે જો કોઠો કબજ ન હોય તો ખાવામાં થોડુંક ગોસટ લઈ શકાય.

૩૦૪ જે સ્ત્રીઓ વીઆયા પછીનો ઘટતો વખત બીછાને પડી રેહેવાને બદલે તરત ઊઠબેસ કરેછે, તેઓને તે વેલા કરતાં પોતાની જીંદગીના પાછલા દહાડા ઊપર ઘણું સોસવું પડેછે.

૩૦૫ ઊપર કહેલી નુકસાનકારક રીતે ચાલતાં ગર્ભસ્થાન અને તેના તંતુઓ તેમનું સાધારણ કદ અને મજબુતાઇ પાછી મેલવી શકતા નથી, અને તેમ થતાં ઘણીવાર અધુરે મહીને છોકરૂં તુટી પડવાનો સંભવ રહેછે.

૩૦૬ જે સ્ત્રીઓ પોતાની જીંદગીના પાછલા દહાડા સારી તંદરોસ્ત હાલતમાં કાહાડવા ઇછતી હોય, તેઓએ વીઆયા પછી આઠ દાહાડા સુધી બીછાનામાંથી જરાબી ખસુવું ન જોઇએ.

૩૦૭ બાલકોની તંદરેસ્તીનેા આધાર તેમની માતાની તંદરેસ્તી અને ખોરાક ઊપર રહેછે.

૩૦૮ બાલકને જનમ આપતી વેલાએ ખમવી પડતી વેદના અને જોખમેા આરસેા દાખલાએ એકમાંબી પ્રાણ ઘાતક નીવડતા નથી.

૩૦૯ પણ જયારે દાઇઓ અને બીન અનુભવી માણસોથી કામ લેવામાં આવે છે તયારે મોહોત વધારે નીપજેછે.

૩૧૦ ચોસેઠ જનમે એકમા જોડ છોકરાં અવતરેછે, ચાર હજાર જનમે ત્રણ છોકરાં સાથે જનમેછે, અને ચોસેઠ હજારે ચાર છોકરાં સાથે જનમેછે.

૩૧૧ ગરવાર હાલતમાં લોહી જવું એ અધુરે છોકરૂં જવાની પૈહલી નીશાની છે; એને માટે સઉથી સરસ ઊપાય તદનજ આસાએશ છે.

૩૧૨ જે બાલક સાત મહીના સુધી ગરભસથાનમાં રહયું ન હેાય, તે બાલક જીવવા પામતું નથી.

૩૧૩ સાધારણ રીતે એમ માનવામાં આવેછે કે આઠમે મહીને જનમતાં બાલકેા જીવવા નથી પામતા, પણ તે વીચાર તદન ભુલ ભરેલેા છે.

૩૧૪ સુવાવડી સ્ત્રીઓના ઓરદામાં હવાની ઘણી સારી રીતે આવજાવ થવી જોઇયે, તેવેા માટે રાતની હવા ઘણી નુકશાનકારક છે, એમ માનવામાં તદન ભુલછે.



અઢોર વયમાં તંદરોસ્તીની લેવાવી જોઇતી સંભાલ વીશે.

૩૧૫ પાંત્રીસ વરશંની ઊમરે પુગયા પછી પુરૂષો બીજા ઓગણત્રીસ વરસ વધારે જીવી શકે છે, અને સ્ત્રીઓ બીજાં ત્રીસ કાહાડેછે; ચાલીસ વરશે પુગ્યા પછી મરદો, બીજા છવીસ વરશ અને સ્ત્રીઓ ચોવીસ વરસ વધારે જીવેછે.

૩૧૬ પચાસની ભરતીમાં આવતા પુરૂષો ઓગણીસ અને સ્ત્રીઓ બીજા વીસ વરશ વધારે જીવેછે; પંચાવન વરસની વયે પુગયા પછી મરદો સોલ વરશ અને સ્ત્રીઓ બીજા સતર વરશ કાહાડેછે; સાઠની ભરતીમાં આવતા પુરૂષો તેર અને સ્ત્રીઓ બીજા ચઉદ વરશ કાહાડેછે.

૩૧૭ અઘોર વયે બીજાં દુખોમાં ફેફસાના દીલના ભેજાના અને ગુરદાના દરદો ઘણા સાધારણ હોયછે.

૩૧૮ એક તંદરેસત માણસ એક વરશમાં નક્કર અને પ્રવાહી ખોરાક સાથે ત્રણ હજાર રતલ જેટલો ખપાવે છે. જવાનીમાં જેટલો શરીરનો ઘસારો થતો નથી તેટલું નવું જોર આવેછે; પણ ઘડપણ તરફ જતાં ઊપલો નીયમ ફેરવાઇ જાયછે અને જોર વધારનારા સાધનો અંતે થાકી જાય છે.

૩૧૯ આખા શરીરના વજનનો છઠો ભાગ લોહીનો હોય છે.

૩૨૦ એક તંદરેસ્ત જવાન માણસની નાડીને ધબકારો દર મીનીટે સીતેરથી તે પંચોતેર સુધી હોયછે, તરતના જનમેલાં બચાંની નાડીનો ધબકારો દર મીનીટે એકસો ત્રીસથી તે એકસો ચાલીસ સુધી હોય છે. નાડ

જોવામાં લાંબો વખત અનુભવ પડતાં આ તફાવત સેહે-લથી માલમ પડી શકેછે.

૩૨૧ નાડીના ધપકારા ઊપરથી દરદનું વધતું એા-છું જોર પારખી શકાય, એ બાબદ ઊપર રોમનાં જાણીતા ડાકટર ગેલને પેહેલું ધયાન એંચયું હતું, અને તેણે જુદી જુદી ત્રીસ હાલતમાં તેને વરણુવી છે.

૩૨૨ જુવાનીમાં થતાં કોઇબી દરદોમાં જો નાડીનો ધબકારો એકસો ચાલીસથી વધારે હોય તો જીવવાની આ-શા થોડીજ રખાય છે, પણ તે છતાં તદન તે મુકી દીવામાં આવતી નથી.

૩૨૩ નાડી તપાસવામાં મેલવેલું સારૂ ગ્યાન દરદની પારખ કરવામાં ઘણું અગતયનું થઇ પડેછે.

૩૨૪ લોહીના જુસસાવાલા માણસો અપાસી અને સુસત હોયછે, તેઓ ઊંઘમાં ઘોરેછે અને તેમને સવપના ઘણા આવેછે.

૩૨૫ દોંગા માણસો હંમેશા લોહીઆર હોવા જોઇએ એમ નથી. ખરેખર જોતાં તેમને લોહીના કમતીપણાથી બહુ સોસવું પડેછે.

૩૨૬ દોંગા માણસોને પટલાં બનાવવા માટેનો સ-ઊથી સરસ ઊપાય શરીરની કસરત, બીર અને આલકોલ-થી દુર રેહેવું, ખારવાલી વસતુનો જુલાબ અને થોડી ઊંઘ છે.

૩૨૭ જુવાન ઊમરમાં ચોવીસ કલાકનો ત્રીજો ભા-ગ આશાએસમાં જાય છે; બુઢી વયમાં જયારે પાચન શક-તીનું જોર ઓછું હોયછે તયારે વધારે ઊંઘની અગતય હોય છે.

૩૨૮ મુખ્ય કરી નબલા બાંધાવાલા માણસોને ઊંઘથી ઘણી આશાએશ મલેછે, અને તે વલી પાચનશકતી અને શરીરના સુધારા માટે ઘણી અગતયની છે; એમ નહી સમજવું કે ઊંઘથીજ તે કામ થાયછે પણ ઊંઘ તે કામને પુરૂં કરે છે.

૩૨૯ શરીરની માફક દીલની ગતીને પણ વીસામાનેા વખત મલેછે. દીલના ધબકારા વચેના અંતરને છુટા લેતાં તેઓ વીસામાં માટે ઘણાજ થેાડા લાગેછે, પણ તેમને સામટી રીતે લેતાં તેઓ ચેાવીસ કલાકમાં વખતનેા એક મેાટેા ભાગ રેાકેછે.

૩૩૦ ફુલાઓ અને ઝીની ફુલીઓ, લેાહી બીગડવાથી અથવા તેા અપુરણ અને અનઘટતેા ખેારાક લેવાથી હદ ઉપરાંત મેહેનત કીધાથી યાતેા મનમાં ઘણી ફીકર ચીંતા રાખવાથી થઇ આવેછે. ફુલાઓ ઘણું કરી સાથે ખીચેાખીચ થાયછે, અને ફુલીઓ છુટી છુટી થાયછે.

૩૩૧ જો ફુલાઓ વારેઘડીએ કાંઇબી દખીતાં કારણ વગર નીકલતા જાય, તેા હવાનેા ફેરફાર કરવેા અને પીવામાં કાઇ ટાનીક લેવેા. એ શીવાય બીજા કેાઇબી ઉપાય તેને માટે એટલા બધા ગુણકારક નથી.

૩૩૨ ફુલાને નસતરથી ફેાડવા કરતાં પેાલટીસથી પાકવી પેાતાની મેલેજ ફુટવા દેવા.

૩૩૩ બચાંવાલી સ્ત્રીઓમાં અને ભારી બેાજો ઉઠાવનારા ધંધાદારીઓમાં ઘણીવાર પગની નસેા જાડી દેારડાં જેવી થઇ બાહાર નીકલી આવેછે.

૩૩૪ આ દરદમાં પગે રબરના કે કાંઇ કમાનની ખાશાતના મેાજા રાખવાથી દુખમાં ઘણેાજ કરાર થાયછે.

૩૩૫ કેટલાક લોક પાંચ, છજ કલાકની ઊંઘપર સંતોષ પામેછે, પણ જુવાનીમાં ઓછામાં ઓછી આઠ કલાકની ઊંઘ તો જોઇએ, જે ઊંઘ બીજા સોલ કલાકની થાક ઉતારવા માટે જરૂરની છે.

૩૩૬ પેહેલો નેપોલીયન ચોવીસ કલાકમાં માત્ર છ કલાક આરામ લેતો હતો, પણ એવું કેહેવામાં આવેછે કે કુંદરતી રીતે તેની ઊંઘજ ઓછી હતી.

૩૩૭ જાગરૂત હાલત કરતાં ઊંઘમાં ભેજાંમાં લોહી ઓછું રહેછે.

૩૩૮ ઘણી ગરમી થંડીથી લાગતી રોગીશટ થંડી વારે ઘડીએ માથે લોહી ચહડી જવાના દરદની પેહેલી નીશાની હોય છે.

૩૩૯ ઊંઘ તદન જતી રેહેવી, એ ઘેલાપણાંની એક સાધારણ નીશાની છે.

૩૪૦ બેઅંદાજે દારૂ પીવાથી તેમજ મનની ફીકર ચીંતા અને બદહજમીથી ઊંઘ વારેઘડીએ તદન જતી રહેછે.

૩૪૧ ઘણી સ્ત્રાંગ ચા, કાફી પણ ઊંઘ અટકાવેછે.

૩૪૨ મનનાં રોકાણવાલા માણસોએ થકિલાં ભેજાંને આરામ આપવા માટે દારૂ કરતાં ચા, કાફી લેવી વધારે સારી છે.

૩૪૩ જલદીથી ઊસકેરાઇ આવતા સવભાવવાલી સ્ત્રીઓને ઊંઘ વગર ઘણું ખમવું પડેછે. જો બચાંને જનમ આપવા પછી ઊંઘ જતી રહે, તો તે વાતને વગર દરકારે પસાર થવા ન દેવી, કારણ એ રીતે બેદરકારી કરવાથી ઘણીવાર તેમને ચોકસ જાતનું ઘેલાપણું લાગુ પડી જાયછે, જેને અંગ્રેજીમાં (Puerperal mania) કહેછે.

૩૪૪ ચીનમાં અપરાધીઓની ઊંઘ જબરીથી અટ-કાવી તેમને મારી નાખવાની સજા ઘણી સાધારણ છે. તે બેહદ દુખ ભરેલી સજા અઢાર, વીસ દીવસમાં અપરાધીનું મોહોત આણેછે.

૩૪૫ આવી જાતની સજાને આધીન થઇ પડેલા એ-ક અપરાધીની વેદના આઠ દહાડા પછી એટલી તો સખ-ત થઇ હતી કે, તે ખમવા કરતાં જીવતું બલી મરવા, ફા-સી ખાવા, ગોલીથી જીવ આપવા કે કોઇબી ઘાટકીમાં ઘા-તકી રીતથી પોતાનો જાન કબજ કરવા માટે કાકલુદી ભ-રેલી માંગણી કરી હતી.

૩૪૬ જેમને ખુદરતના કાયદા વીરૂધ ઊંઘ ન આવે, તેમને શરીર અને મનના સુખ માટે બાહારની કસરત અ-ને જરપત થયો ખોરાક લેવો.

૩૪૭ સુવાના ઓરડામાં સગડી રાખવાથી યાતો સુ-તી વેલાએ એક ગલાસ કલારેટ કે પોરટ વાઇનનો મલ કરી પીવાથી ઊંઘવામાં મદદ મલેછે. એક ગલાસ કકરા આ-વતા પાણીમાં એક ચમચો સાકર અને થોડો એલચી જા-યફલ વીગેરેનો ભુકો નાખી, તેમાં દારૂ ભેલવાથી મલ બનશે.

૩૪૮ ધોલીયાને જાડાં કપડાંની કુરટીન નાખવાથી તંદરોસતીને નુકસાન પોંહોંચે છે, કારણ તેથી તાજી હવા અંદર આવજાવ થતી અટકે છે.

૩૪૯ ઊંઘ લાવવા માટે જયાં સુધી બીજા ઉપાયો કારગત ન લાગે તયાં સુધી કલોરલ, અફીન, મારફીયા વગેરે કેફી વસતુઓ ઊપયોગમાં ન લેવી, અને જરૂર પડતા ત-બીબની સલાહ અને પસંદગીથીજ લેવી.

૩૫૦ બીહીવાડતા સવપના આવવાનું કારણ, નહી જરપત થતા ખોરાકનું હોજરીમાં પડી રેહેવું છે. એવો

જાતના સવપનાનો શરૂઆતમાં ઊંઘમાં કાંઇક નાપસંદ દેખાવ દેખાય છે, અને ઊંઘનારને એવું લાગેછે કે તેની હીલવા ચાલવાની શકતી જતી રહી છે. એ વેલાએ છાતી ઉપર ધબકારો થાયછે, અને તે ઉપર ભાર લાગતો હોય અને તે ગુંગલાતી હોય એમ લાગેછે. ઊંઘનાર હીલવા ચાલવાની જબરી કોશિશ કરેછે, પણ તેમાં નીશફલ થાયછે. જાગરૂત થતાં બીહામનો સવપનો પાછો આવવાની ધાસતીથી તે ઊંઘવાની કોશિશ કરતો નથી.

૩૫૧ એવી જાતના બીહીવાડતા સવપના દુર કરવા માટે ટુંકો અને ટચ ઉપાય એ છે, કે ભારી ખોરાકથી દુર રેહેવું.

૩૫૨ વાગવાથી અને બીજી રીતની ઇજાથી ચામડીની તલેના માસનો રંગ વારેઘડીએ બદલાઇ જાય છે, અને તેમ ન થાય તે છતાં તે ભાગને ઘણી ઇજા થયલી હોય છે. આશાએસ અને થંડું લોશન તેને માટે સઊથી સરસ ઊપાય છે.

૩૫૩ અઘોર વયે પોહોચતાં કોઇજ માણસ એમ ધારવાથી મોકલો હશે, કે તેને હારત દોઝીઝનો મરજ છે. બદહજમીથી થતા છાતીના ધબકારા ઊપરથી તેઓ એમજ માની લેછે કે દીલને કાંઇ નુકસાન પોહોચયું છે.

૩૫૪ અઘોર વયે દીલગુરદાનું દરદ જવલેજ માલમ પડેછે, અને તેબી વલી જુવાનીમાં આવેલી (Rheumat fever) રૂમેટીક નામની તાવનું પરીણામ હોય છે. એ દુખ સાધારણ રીતે જેઓ લશકરી ચાકરીમાં રહી આવેલા હોય છે તેમનેજ થાયછે. તેમ થવાનું કારણ ઘણું કરી એ હોયછે કે તેમની પીઠ પાછલ રાખવામાં આવતી કોથલી લોહીને તે ભાગ તરફ વેહેતું અટકાવે છે.

૩૫૫ હદ ઊપરાંત શરીરની કસરત કીધાથી પણ ઊપલું દરદ ઊતપન થાય છે, સવભાવીક રીતે નબલા બાંધાનાં માણસોએ ઘણું જોર ન કસવું.

૩૫૬ હીસતીરીયાવાલા માણસો અથવા તો જેવો ખુદરતી રીતે પોચા સ્વભાવના હોય છે, તેવાનું અંતકરણ સાધારણ રીતે બરાબર કામ કરતું નથી. એમ થવાનું કારણ ઘણું કરી કોઠાની બીગડેલી હાલત અથવા તો શરીરની સાધારણ રીતે બરાબર બીગડેલી હાલત અથવા તો શરીરની સાધારણ નબલાઈ હોય છે. એ દરદમાં થતી વેદનાઓ જેવી કે છાતીનો ધબકારો, સુસતી, મોહોડા ઊપર આવતો રતાસ વીગેરે જો કે ઘણી દુખ ભરેલી થઇ પડે છે, તોપણ તે કાંઈ ધાસતી ભરેલી નથી હોતી.

૩૫૭ દીલનો ધબકારો ઘણી ઉતાવલથી યાતો જોરથી થવાથી અથવા તો દીલગુરદામાં પુરતું જોર ન હોવાથી દીલગુરદો ફુગી આવેછે. આ દરદથી પીડાતો માણસ નબલો હોય છે. તેનો ઉપાય માત્ર એજ છે કે સાધારણ તંદરોસતી ઊપર ધયાન આપવું અને નબલા બાંધાને મજબુતી આપવી.

૩૫૮ દીલગુરદાનો જો ખરેખરો મરજ હોય, તો તેના કામને ખલલ કરનારી કોઇબી ચીજ ધાસતી ભરેલી હોવીજ જોઇએ, એ દેખીતું છે. એવા મરજવાલા માણસોએ, તેટલા માટે, લાગણીને એકદમ રસતો ન આપવો અને તેમજ ઘણું ઉસકેરાઇ પણ ન જવું, અને સખત મેહેનત ન કરવી, મુખ્ય કરી ખાણાં પછી તેમ ન થાય તેની સંભાલ રાખવી.

૩૫૯ "ડીસપેપસીયા" (Dyspepsia) અથવા તો હોજરીમાં થતાં પવનનું દરદ નબલા દીલગુરદાવાલા મા-

ણુસોમાં હુમલો કરેછે ત્યારે તેમનું એકાએક મોહોત આ-વેછે. બુઢા તેમજ દીલગુરદાના દરદવાલા માણુસોનું મોત ઘણું કરી એજ દરદ આણેછે.

૩૬૦ નબલા દીલગુરદાવાલાં માણુસોએ જમવા પ-છી ઘણી મેહેનત ન કરવી, અને ખરેખર જોતાં કોઇબી માણુસે તેમ ન કરવું.

૩૬૧ નબલા દીલગુરદાવાલા માણુસોમાં માલમ પડ-તી સઉથી સાધારણ નીશાની એ છે કે, તેમના નીચલાં આં-ખના પોપચા ફુગી આવેલા હોય છે, અને સેહેજ મેહેનતે તેઓ થાકી જાય છે.

૩૬૨ "બલુ દીઝીઝ" (Blue disease) નામનું દરદ દીલગુરદાની અપુરણ બાંધણીથી થાયછે. આવી હાલ-તમાં જનમેલા બાલકો કદાચજ અઘોર વયે આવેછે.

૩૬૩ બદહજમી અઘોર વયનો એક કાતીલ શતરૂ છે. ખોરાક લેવામાં ભુલચુક કીધાથીજ એ દરદ હમેશાં લાગુ પડછે, માટે એવા દરદથી હેરાન થતાં માણુસોને જરાબી દ યા ઘટતી નથી.

૩૬૪ ભુખ ન હોવા છતા ખાવાની લાલચ થાય-એવા ખોરાકથી દુર રેહેવું, અને તરસ વીના કોઇબી પ્ર-વાહી વસતુ લેવી નહી, એ પ્રમાણે સોક્રેટીસ નામના ફી-લસુફે કહયું છે. આ વીદવાન જો કે આસરે બે હજાર વરસ ઊપર થઈ ગયો છે, તોપણ તેની ઊપલી નશીયત આ-જના વખતને પણ એક સરખી રીતે લાગુ પડેછે.

૩૬૫ નીચલા કારણોથી બદહજમી સાધારણ રીતે થાય છે. ખોરાક જોઇએ તે કરતા વધારે જથામાં લેવો યા તો જરી ન શકે એવો લેવો અને ખોરાક બરાબર ચાવીયા

વીના ગલી જવો. બેદરકારોથી દાંતના દરદથી તેમજ દાત જતા રેહેવાથી પણ એ દરદથી હેરાણ થવું પડેછે.

૩૬૬ જમવાના વખત વચે પાંચ, છ, કલાકનો અંતર રેહેવો જોઇએ, અને એ કાયદો લાંબો વખત તોડોયા કીધો હોય તો બદહજમીના દરદથી મોકલું રેહેવાતું નથી.

૩૬૭ શરીરને કસરત ન આપવાથી, ઘણીજ મેહેનત કરવાથી, મનની ફીકર ચીંતાથી, સાધારણ નબલાઇથી, અને બેઅંદાજે બીડી અને દારૂનો ઉપયોગ કરવાથી બદહજમીનું દરદ ઘણુ જલદી લાગુ પડી જાયછે.

૩૬૮ વીદવાનોમાં ચીરડઊ સવભાવ થવાનું મુલ ઘણી વાર એજ દરદ હોયછે. તેમજ સખત મનની મેહેનત સાથે સારો વખત બેસી કામ કરનારના શરીરમાં થતા બીગાડામાં પેહેલો બીગાડો એજ દરદથી થાયછે.

૩૬૯ બદહજમીથી થતી બેચેની અને ઉદાસી કોઇવાર એટલી હદ સુધી જાયછે, કે તેની અસરથી માણસ તદન શોકાતુર અને ગમગીત બની જાયછે, અને કોઇવાર તો પોતાની જીંદગીથી કંટાલી આપઘાત કરવા જાયછે.

૩૭૦ આવી જાતના દરદીઓ દરએક સંસારી બાબદોમાં શંકશીલ થઇ પડેછે, અને સેહેજ દુખને મોટું રૂપ આપી દેછે.

૩૭૧ આ દરદ નજીવું સમજી લોકો ગમે એમ છુટથી તેમાં નીમહકીમપણું ચલાવેછે, પણ યાદ રાખવું કે આ દરદમાં નીમહકીમપણું જેટલું નુકશાનકારક નીવડેછે તેટલું કોઇજ દુખદરદોમાં થતું હશે. અને તેમજ વલી સઘલી પ્રકારના દરદો કરતા આ દરદમાં ઘટતાં ઊપાયોની ઘણીજ જરૂર છે.

૩૭૨ બદહજમીપણાંની સાધારણ નીશાનીઓમાં ભુખ જતી રેહેવી, પેટમાં દુખારો અને ભાર થવો, પેટ ભરેલું લાગવું, ઉલટી, કોઠાની કબજીઆત, જીભ ઉપર બંધાતી છારી, જાંગમાં થતી કરતલ, સાંધાઓમાં થતું દરદ અને માથુ દુખવું એ હોયછે. એવી જાતના દરદીઓ નબલા બીમાલોને વારેઘડીએ રસતો આપેછે.

૩૭૩ એબરનેથી નામનો એક જાણીતો તબીબ કહેછે કે બદહજમીના કડવાં ફલો ચાખયા વીના કોઈબી માણસ પાચન શકતી ઊપર ધયાન આપવાની તસદી લેશે નહી.

૩૭૪ બદહજમીથી હેરાન થતા માણસોએ ખોરાક ઘણોજ સારી રીતે ચાવવો, કારણ બારીક ખોરાક પાચન કરતી પ્રવાહી વસતુ સાથે મલી જવાથી ઉતાવલથી જરપત થાયછે. એવા માણસોએ વલી જમવા પછી થોડો વખત શાંત રેહેવું જોઇએ, તેમ ન કરતા પાચન શકતીના કામ માટે જોઇતું જોર બીજા કામોમાં કસવાથી ખોરાક હજમ થઇ શકતો નથી.

૩૭૫ મીઠા, ગરમ શેરી, નવો પોરટ વાઇન, અને બીજા ખરાબ આલકોલો એ જાતના દરદીઓ માટે ઝેર થઇ પડેછે. જે માણસો સોજો અને પુશતીકારક વાઇન પારખી શકતા ન હોય, અને તેમજ ખરાબ જાતના દારૂઓ કરતા તેમની કીમત વધારે બેસેછે એ વાતથી જેવો વાકેફગાર ન હોય, તેવોએ કોઇબી પ્રકારનો દારૂ લેવોજ નહી.

૩૭૬ ખરૂંછે કે જેમણે આલકોહોલ વીના ખોરાક જરપત થતો નથી, તેમની હોજરી તંદરોસત હાલતમાં કેહેવાય નહી, પણ વલી આપણે યાદ રાખવું જોઇએ કે જીંદગીની લડાઇમાં હજારો જાતની ચીંતાઓ અને નાસીપાસીઓ હોયછે, અને તેમને લીધે જયારે મન સુસત અને કંટાલેલું

થાયછે તયારે તેની અસર પાચન શકતીના અવયવ ઊપર પેહેલી થાયછે. આ ઊપરથી સમજવું કે, માફકસર દારૂનો ઉપયેાગ કરવેા એ મેહેનત કરનાર માણસેા માટે કેટલેક દરજજે જરૂરનું છે.

૩૭૭ આખેા વખત બેસી કામ કરનારા માણસેાએ અથવા તેા ચાલુ રીતે બદહજમીથી હેરાણ થતા માણસેાએ નીચલા કેાઠા પ્રમાણે દીવસનેા ખેારાક લેવેા.

૩૭૮ સહુવારના સાત વાગયે સેાડાવાટર દુધ, યા તેા ચુનાનું પાણી અને દુધ, સરખે ભાગે એક ગલાસ લેવું.

૩૭૯ બીછાનેથી ઊઠવા પછી થંડા યા કુકા પાણીથી વાદલાંએ દીલ સાફ કરી ખબરાવલા તુવાલવડે સારી રીતે લુછવું, અને ધીરેથી કપડાં પેહેરવા.

૩૮૦ સાડાઆઠ વાગયે સરખે ભાગે કુમરી ચાહ અને દુધનુ એક કપ લેવું. સેજસાજ હાફબાઇલ કીધેલું એક તાજું ઈડું અને થેાડું વાસી પાંઊ અને તાજું માખણ લેવું.

૩૮૧ બપેારના એક વાગયે સેહેજ કાચા રાખેલા ચાપ, અને બકરાની રેાશટ કીધેલી લટાંગરીનેા એક કકડેા લેવેા. પણ યાદ રાખવું કે, ગેાશટનેા ખેારાક દીવસમાં એકજ વાર લેવેા. એક ગલાસ સેરી વાઈન લેવેા. જો ભુખ સેજસાજજ હેાય, તેા સેરી, અને પાણીમાં એક કાચું ઇડું દેાવીને પીવું અને સાથે બીસકોટ લેવી.

૩૮૨ સાંજના છ વાગયે ખાનું લેવું, જેમાં મેંઢા, હરણ, પીલા, તીતર, સસલું વીગેરે પ્રાણીનું ગેાશટ વારાફરતી લેવું. તરકારીમાં ફ્રેનચબીન અને કાલી ફ્લાવર લેવી. પાંઊ વાસી લેવું. એક સેાડાવાટરની બાટલી સાથે અરધું ગલાસ બ્રાંડી અને જમી રહયા પછી બે ગલાસ સેરી વા-

ઈન અથવા તો કલારેટ લેવો. ખુશી હોય તો થોડી દરાખ, આરેનજ, અને સપરચંદ લેવા, અને અગતય પડતાં પેપસીન વાઈનનો એક દોઝ લેવો.

૩૮૩ રાતના નવ વાગયે પાંણી સાથે એક નાનું ગલાસ બરાનડી અને થોડી બીસકીટ, યાતો સરખે ભાગે દુધ અને કુમલી ચાનું એક કપ અને થોડું પાઊં માખન, અથવા તો એક ગલાસ આરારૂત લેવો. ઉપલો ખોરાક ગોસ તરકારી વીગેરે એકને એક ન લેતાં દરરોજ વારાફરતી ફેરફાર સાથે લેવો.

૩૮૪ દશ, અગીઆર વાગયે બીછાને જવું. સુવાના ઓરડામાં હવા સારી રીતે આવજાવ થવા દેવી, અને થંડી રૂતુમાં ઓરડામાં સગડી રાખવી. રાતના સારી ઊંઘ અને આસાએશ મેળવવા માટે દીવશમાં ખુલ્લી હવામાં ફરીહરી શરીરને કસરત આપવી.

૩૮૫ પેપસીન વાઇન ખાધેલું જેરવવામાં ઘણી મદદ કરેછે, એ વાઇન વાછરડા, યાતો ડુકરના પેટમાં રેહેતી એક જાતની પાચન કરતી પ્રવાહી વસતુમાંથી બનાવવામાં આવે છે.

૩૮૬ પેટમાં દાહે બલી વારેઘડીએ બેસવાદ અને ખટાસ સાથનું વામીટ થવાનું કારણ, ઘણુ કરી હોજરીની બીગડેલી હાલત હોયછે.

૩૮૭ સ્ત્રીઓ કરતાં પુરૂશોમાં એ ફરીયાદ વધારે હોયછે, અને તવંગરો કરતાં ગરીબોમાં તે વધારે દેખાવ દેછે. "કારબોનેટ આફ સોડા" પાણીમાં લીધાથી, એવી વેલાએ ઘણો આરામ થાયછે.

૩૮૮ બદહજમીથી ઘણીવાર છાતીના સનાયુમાં ચસક મારેછે. આ નીશાની બદહજમીની હોવા છતાં ઘણીવાર

ગને વેહેમથી (Pleurisy) "પલુરીસી" નામનાં દરદની નીશાની ગણવામાં આવેછે.

૩૮૯ બદહજમીનાં દરદને લાંબા વખત વગર દરકારે પસાર થવા દીધા પછી, તેનો ઉપાય લેવા જતાં ઘણી મુશ્કેલીએત વીના તેમાંથી મોકલું થઇ શકાતું નથી.

૩૯૦ કલેજાની મંદ હાલતને લીધે ઉતપન થતા પીતનું કારણ પણ, ઘણીવાર બદહજમીજ હોયછે.

કલેજું અને તેની સાથે સંબંધ રાખનારાં દરદો.

૩૯૧ કલેજું બરાબર જમની પાસલીઓની નીચે આવેલું છે. જો તે ભાગ દાબી જોવાથી પોચો માલમ પડે, તો જાણવું કે તે અગતયના અવયવમાં લોહી જોઇએ તે કરતાં વધારે જમાવ થયું છે.

૩૯૨ જયારે કલેજું બરાબર કામ નથી કરતું, ત્યારે પીતો તેમાંથી જોઇયે તેવી રીતે બાહાર નીકલી શકતો નથી. કલેજાની એવી હાલતમાં મન ઘણું ઉદાસ રહેછે.

૩૯૩ જુસાઓને આપણે દીલ અથવા હરદયમાં વસતા સમજીએ છીએ, પણ ચીનાઓ તેનું મથક કલેજું માને છે, અને તેઓ વધારે ખરા છે.

૩૯૪ કમલાનાં દરદને અસલી ગ્રીક લોકો સોનેરી ચલીનાં નામથી ઓલખતા હતા. તેઓ એવું માનતા હતા કે, તે દરદવાલાં માણસો ઉપર સોનેરી ચલીની નજર પડતા તેઓ સારા થતા હતા, અને તેજોનાર પક્ષી મરણ પામતું હતું.

૩૯૫ કમલો થવા સાથે જયાં સુધી કલેજું દરદી હાલતમાં નથી હોતું, ત્યાંસુધી તેમાટે કદાચજ ધાસતો હોયછે. કલેજાંમાંથી નીકલતા પીતાને જયારે આંતરડાંમાં ફરી વલવાથીઅટકાવ મલેછે, ત્યારે સાદી જાતનો કમલો ઉતપન થાય છે.

૩૯૬ આંખ અને ચામડીનો રંગ ચલકતો પીળો દેખાવાથી કમલાનું દરદ પારખી શકાયછે.

૩૯૭ શરીરમાં સઊથી મોટો માંસનો ગાંઠ કલેજું છે. તંદુરસત હાલતમાં તે વજનમાં ત્રણ રતલ સુધી થવા જાયછે.

૩૯૮ આગલ કહ્યા પ્રમાણે કલેજામાં લોહીનો ઘણો જમાવ થવાનું કારણ ઘણી વાર બદહજમી હોયછે.

૩૯૯ કલેજા ઊપર ઘણીજ મજબુત રીતે અસર કરનારી દવાઇ પારો અને "પોડોફીલીન" Podophyllinનામની દવાઇઓની મેલવણી છે.

૪૦૦ કલેજામાં લોહીનો જમાવ થવાનું સાધારણ કારણ બેઅંદાજે ખાવું પીવું છે.

૪૦૧ કલેજામાં દાહે બલી આવવાનું દરદ ઇંગલંડમાં જવલેજ માલમ પડેછે, પણ ગરમ દેશોમાં તે સાધારણ હોય છે. એ જાતનાં દરદથી ઘણીવાર કલેજા ઊપર ધુમડાં થાયછે અને કમલાના મરજને કારણ મલે છે.

૪૦૨ જમવા પછી તરતજ ઘણી મેહેનત કરવાથી, કલેજાંમાં લોહીનો જમાવ થઈ પાંસલીઓમાં ચસક મારેછે.

૪૦૩ મજબુત અને સારી તંદરોસતીવાલાં માણસો મધયમ આબોહવામાં રહી શરીરને પુરતી કસરત આપેછે, તેઓ ઊંચા પ્રકારનાં અને રેલછેલ ખાણા ઊપર બીરાજનારાઓમાં દેખાવ દેતી વેદના અને અડચણોથી મોકલા રહેછે. પણ બીજા હાથ ઊપર આખો વખત બેસીને કામ કરનારા જયારે ખાવામાં અંદાજો નથી રાખતા, ત્યારે જરૂર કરી તેમને ઘણું ખમવું પડેછે.

૪૦૪ ઘોડે બેસી અથવા પગે ચાલી કસરત કરવાથી, અને ચોકસ જાતના જુલાબો નાસતા અગાઊ લેવાથી, કલેજામાં થયલો લોહીનો જમાવ દુર થાય છે.

૪૦૫ એકાએક દીલ કમકમી આવવું, એ ઘણી વાર ગંભીર દરદોની નીશાની હોયછે, અને લોહી બીગાડતાં દરદો, જેવાં કે તાવ, ગોવરૂં, વગેરે, દરદોની પણ તે કેટલીક વાર નીશાની હોય છે.

મનનાં ખોટા ખયાલોથી નીપજતાં દરદો.

૪૦૬ જેમ સ્ત્રીઓમાં હીસતીરીઆ થાય છે, તેમ મરદોમાં તેવીજ જાતનું કુપીટવાયુ દરદ થાય છે, જેને ઇંગ્રેજીમાં Hypochondriasis કહેછે. એ દરદથી શરીરમાં સેહેજસાજ બીગાડો થાયછે, પણ દરદીઓ તેને હંમેશ મોટું રૂપ આપી દેછે.

૪૦૭ આ જાતનાં દરદથી પીડાતો માણસ, કાંઈ કલપીત દુખના મજબુત સપાટામાં તે આવી ગયો છે, એવા વીચારથી પીડાય છે.

૪૦૮ જે ખયાલી બીહીકોથી એક નબલાં મનનો માણસ દબાઈ જાયછે, તેજ બીહીકોને એક મજબુત મનનો માણસ હસી કાહાડેછે, એમ કહેવુ ખોટું નથી. મનની શકતી શરીર ઊપર અજાયબ જેવી અસર કરેછે.

૪૦૯ મનશકતી શરીર ઊપર કેટલી અસર કરી શકેછે, તેના અજાયેબ જેવા દાખલા ઘણીવાર જોવામાં આવેછે. એક ઇંગ્રેજ પાદરીને માટે કહેછે કે, તે પોતે ચાહે તે વખતે પોતાની ઇંદ્રીઓનું કામ બંધ પાડી, એક જીવ અને શુધી વીનાંનાં માણસની માફક પડી રેહેતો હતો.

૪૧૦ જાણીતો ઇંગ્રેજી કવી કુપર પણ ઉપર કહેલા કુપીટવાયુ દરદનો ભોગ હતો. પોતાના એક મીત્રની માંદગી વીશે બોલતાં તે કહેછે કે, "પણ, અરે, તમારાં શરીરને થતી વેદના બેશક ઘણી સખત દુખ ભરેલી હશે, પણ તાવથી હેરાન થતાં મારાં મનનાં દુખ આગલતો તે કાંઈજ નથી."

૪૧૧ આવી જાતનાં દરદની વેદનાથી કંટાલી દરદી, કવી કુપરની માફક, આપઘાત કરવા ઇછતો હોય, તેમા કાંઇ નવાઇ નથી. ચાલુ બીમારી અને અકારી પડેલી જીંદગી કરતાં મરવું બેહેતર, એવું તેઓ વીચ્યારે છે.

૪૧૨ મન ઊપર ઘણો બોજો નાખવાથી, અને ચાલુ રીતે તેને ફીકર ચીંતામાં રાખવાથી, એ જાતનું દરદ ઘણું જલદી લાગુ પડી જાયછે, અને તેમજ દુનયાનાં કામોમાં મેહેનત ભરેલો ભાગ બજાવયા પછી તદન એકાંતવાસ થતા માણસો પણ એ દરદના ભોગ થઈ પડેછે.

૪૧૩ હવાના ફેરફાર અને શરીરની કસરત જેટલી એ જાતના દરદી માટે ફાયદાકારક છે, તેટલી બીજી કોઇ દવાઇ નથી. એવા દરદીઓએ સહવારના આઠ વાગે નાસતો લેવો, અને બપોરના બે વાગે અને રાતના સાત વાગે ખાણું લેવું, અને નરમ કડવો એલ દારૂ વીના બીજો કોઇપણ દારૂ ઊપયોગમાં ન લેવો.

૪૧૪ જાણીતો ડાકટર બરટન એ દરદ વીશે બોલતાં કહે છે કે, તબીબોની ફરજ પોતાના દરદીઓની સંભાલ રાખવાની છે એ વાત ખરી, પણ ઘણાકો વગર વીચ્યાર કરવે પોતાનાં ઘરાકોને ચાલુ દવાઇ આપતા જાય છે, જેથી કાંઈ ફાયદો ન થતાં ઓર શરીર ઘસાતું જાયછે.

પથરીનું દરદ.

૪૧૫ પથરીનાં દરદમાં પીસાબ ગદલી થાય છે, અને તેને વાસણમાં નાખતાં નીચે રેતીનો થરો એકઠો થાય છે, એ દરદ પીસાબના ફુકામાંથી નહી, પણ કલેજા અને હોજરીની બીગડેલી હાલતથી થાય છે, આ માટે ઘણોજ સરસ ઉપાય એ છે કે, રાતના સુતી વેલાએ (Blue Pill) બલુ પીલનો એક દોઝ અને બે ત્રણ દીવસ સુધી નાસતાની આગમચ

સહુવારના પોહોરમાં અરધું ટમલર (Friedrichshall Water) ફ્રેડરીકશાલ પાણી લેવું.

૪૧૬ પથરીનાં દરદથી હેરાન થતાં માણસોએ નહી જ-રપત થતા ખોરાકથી દુર રેહેવું, અને પુરતી કસરત રાખવી.

૪૧૭ સાધારણ તંદરોસતીને નુકસાન કરનારી ચીજો, જેવી કે ખાંડ, મીઠાઇ, મીઠો વાઇન અને ઊંચો ખોરાક, આ દરદને ઉતેજન આપે છે.

નજલો.

૪૧૮ નજલાવાલાં માણસોએ દારૂમાં થોડો બરાનડી યાતો વીસકી દારૂ પાણીમાં લેવો. તેઓ માટે ઘણી મેહેનત ફાયદાને બદલે ઓર નુકસાનકારક થઇ પડે છે. માફકસર ચાલી યા ઘોડે બેસી તેઓએ શરીરને કસરત આપવી.

૪૧૯ નજલાવાલા ભાગોને કદીબી જુલતા ન રાખ-વા, પણ તેમને ઊપર ટેકવી રાખવા. એ ભાગ ઉપર બે લાદોના લીનીમેંટ (Belladonna liniment) અલગે હા-થે લગાડવાથી દુખમાં ઘણો ઘટાડો થાય છે.

૪૨૦ વખણાયલો ડાકટર સીડનહામ એ બાબદ ઊ-પર લખતાં કહે છે કે, " એ દરદ ગરીબો કરતાં તવંગરોને વધારે મારે છે, અને અજાણો કરતા વીદવાનો તેના સપા-ટામાં વધારે આવે છે. મોટા રાજાઓ, શેહેનશાહો, સરદારો, દરીઆઇ સેનાધીપતીઓ અને મોટા ફીલસુફો એજ દર-દથી મરણ પામયા છે. આ વાતમાં કુદરતપોતાનું અપક્ષ-પાતપણું જાલવે છે, કારણ કે જેમને તે એક વાતે નવાજે છે, તેમની ઉપર બીજી રીતે તે પોતાનો કરોધ ઉતારે છે.

૪૨૧ નજલાનો હુમલો નરમ પડયા પછી, દરદીને પો-તાની હાલત તે હુમલો થવા આગલની હાલત કરતાં ઘણી વધારે સુખશાંતી ભરેલી લાગે છે. એ હાલતથી જાલવા

ધને તેના સપાટામાંથી છુટેલા માણસ તંદરોસતીના કાનુ-નો ઉપર ધયાન નથી આપતો, અને તેમ થતાં ઘણીવાર હુમલો પાછો થયા કરવાનો સંભવ રહે છે.

૪૨૨ નજલો ઘણીવાર શરીરનો એક ભાગ છોડી બીજો ભાગ પકડેછે. એવી રીતે એક પછી બીજો ભાગ પકડતો નજલો ઘણીવાર ધાસતી ભરેલો હોયછે, અને તેની ઊત્પતીનું મુલ દરદી પોતેજ હોયછે, કારણ તે વગર સમજે હુમલો થયલા ભાગને થંડાં પાણીમાં બોલે છે.

૪૨૩ એ દરદ ઘણું કરી વીસની અંદરનાં અને સાઠની ઊપરનાં માણસમાં ઝાઝું દેખાવ દેતું નથી. સ્ત્રીઓમાં તે જવલેજ માલમ પડેછે. જયારે એ દરદ વંશપરંપરા હોય છે, ત્યારે ઊપર કહેલી ઉમરની અંદર લાગુ પડેછે.

૪૨૪ નજલાથી હેરાન થતા ભાગમાં પીચકારી વડે એક ગ્રેનના ત્રીજા ભાગ જેટલું મારફીયા દાખલ કરવાથી દુખમાં ઘણો કરાર થાયછે, પણ તે કામ તબીબથીજ થવું જોઇએછે.

૪૨૫ એ દરદમાં કોઇબી પીવાની દવાઇ ફાયદો કરતી નથી, પણ એાર ધાસતી ભરેલી થઇ પડેછે.

૪૨૬ સમજુ માણસ એ દરદના હુમલામાંથી છુટો થવા પછી સંપુર્ણ આસાએશ લેછે.

૪૨૭ બુઢ્ઢાં માણસોમાં અને થંડી ગરમીમાં ખુલાં રેહેતાં માણસોમાં સંધીવાનું દરદ ચોકસ રૂતુમાં ઊભરી આવેછે.

૪૨૮ આ દરદ મુખ્ય કરી સાંધાની આસપાસના તંતુંઓ ઊપર હુમલો કરેછે, અને તેની વેદના દરદીને ચાલુ રીતે દુખ આપી તેની જીંદગી કંગાલ કરી મેલે છે.

૪૨૯ ગરમ પાણીએ દીલ સેકવાથી આ દરદમાં ઘણો આરામ થાય છે.

સંધીવા.

૪૩૦ બરડાના સનાયુઓ ઉપર થતાં સંધીવાનાં દરદ ઉપર (Belladonna liniment) બેલાદોના લીનીમેંટનું પલાસટર ચામડાં ઉપર બનાવી મેલવાથી તેનું જોર ઘણું કમતી થાય છે.

૪૩૧ જેઓને સંધીવાનું દરદ ચોકસ રૂતુમાં ઉભરી આવયા કરતું હોય, તેઓએ હંમેશાં દીલમાં ફલાનલ રાખવી અને થંડી ગરમીથી દુર રેહેવું. તેઓએ વલી ખોરાક લેવામાં પણ સંભાલ રાખવી, અને મુખ્ય કરી બીર, વાઇ-ન અને પોરટવાઇન દારૂથી દુર રેહેવું.

૪૩૨ એ દરદ ઘણું કરી લોહી બીગડવાથી. ઉતપન થાયછે.

૪૩૩ એ દરદનો હુમલો સનાયુ અને સાંધાઓને જોડતા રેશાઓ ઉપર થાયછે.

૪૩૪ સંધીવાનું દરદ બે જાતનું થાયછે. પેહેલાંમાં તે સાથે તાવ લાગુ પડેછે, અને તેની વેદના ઘણી સખત હોય છે, અને બીજું, ઉપર કહયા પ્રમાણે, ખુઢાં અને થંડી ગર મીમાં ખુલાં રેહેતાં માણસોમાં વખતે વખત લાગુ પડે છે.

૪૩૫ સંધીવામાં થતી વેદના દરદી માટે ઘણીજ ભયા નક થઇ પડેછે, અને જયારે તે દીલગુરદા ઉપર અસર કરેછે, ત્યારે ગંભીર રૂપ પકડે છે.

૪૩૬ તેની પેહેલી નીશાની બેચેની, તાવ અને સાંધા ઓનું દુખવું છે. શરૂઆતમાં થંડી ગરમીથી બચાવ ન રાખવાથી તાવ ઘણી વધી જાયછે.

૪૩૭ જ્યારે આ દરદ ઘણું જોરમાં થાયછે, ત્યારે દરદીનો દેખાવ લાઇલાજ, દયાઆણવાજોગ થઇ પડેછે. દરદીને તાસવીસ ઘણી થાય છે, પણ દરદની બીહીકથી તેનાથી જરા પણ હલાતુ નથી. એ દરદ એટલું તો ભારે થઇ પડે છે કે, દરદીથી પોતાંનાં કપડાંનો ભાર પણ ખમી શકાતો નથી. એ વેલાએ પરસેવો ખાટો વાસ આવે છે, અમે પીસાબનો રંગ ઘણોજ ઘેરો હોય છે.

૪૩૮ આ દરદ માટે હજારો ઉપાયો અજમાવવામાં આવયા છે, પણ "સાલીસીલિટ ઓફ સોડા" (Salicylate of Soda) ફાયદાકારક નીવડયો છે, અને સંધીવાનું જોર નરમ પાડવા માટે તે એક ખાતરી ભરેલો ઉપાય છે.

૪૩૯ ઘુમરી થતી વેલાએ દરદી ગોલ ફરી જતો અથવા પડી જતો હોય, એમ તેને લાગે છે. તેને પોતાની આસપાસની ચીજો ફરતી લાગે છે, અને એક બે સેકંડ સુધી તે પોતાનાં શરીર ઉપર કાબુ રાખી શકતો નથી, પણ તે છતાં ઘણું કરી તે નીચે તુટી પડયા વોના પાછો શુધીમા આવેછે.

૪૪૦ એ દરદ ઘણીવાર શુરૂઆતમાં થતાં ભેજાંનાં દરદની એક નીશાની હોય છે.

૪૪૧ પચાસ વરસની અંદરનાં માણસોમાં ઘુમરીનું દરદ કાંઈ સેજજ ધાસતી ભરેલું અને ગંભીર હોય છે. કલેજું અને હોજરીની બીગડેલી હાલત ઘણું કરી તેનું મુલ હોય છે. "બલુ પીલ" (Blüe Pill) અને (Black Draught) "બલેક ડ્રાફટ" કોઈ જાતના ટાનીક સાથે લીધાથી આ દરદ મટે છે.

૪૪૨ સખત મેહેનત કરનારાઓમાં અને હલકા અને અસવછ ખોરાક ઉપર ઉધરનારાઓમાં પણ ઘુમરીનું દરદ

સાધારણ હોય છે. ઊમરે પુગેલાં માણસોમાં આ દરદ લાગુ પડવાનું કારણ, તેમના ભેજાંની નશોમાં ઉતપન થતી ચોકસ જાતની ખામી હોય છે, જેમ થતાં લોહીનું ફરવું કાયદાસર અને સરખુ ન રેહેતાં, ભેજાંના એક ભાગમાં લોહી ઘટી જઈ બીજા ભાગમાં તેનો જમાવ થાય છે.

૪૪૩ વાયુના મરજવાલા માણસો માટે નરમ બ્રાનડી સઉથી સરસ આલકોલનો ખોરાકછે, અને જમવા અગાઉ તે પાણી સાથે લેવો.

ચુકો.

૪૪૪ ચુકો ઘણું કરી બદહજમી અને વાયુનાં દરદથી હેરાન થતાં માણસોમાં થાય છે.

૪૪૫ ચુકાનું દરદ બે જાતનું થાય છે. એક જાતનાં દરદમાં થતી વેદના જોકે ઘણી દુખદાયક થઇ પડેછે, તોપણ તેમાં કાંઈ ધાસતી નથી હોતી. એ દરદ નરમ પાડવા માટે ગરમ પાણી સાથે એક ગલાસ બ્રાનડી યાતો પુરતો અસર કરી શકે એટલું એરંડીયું લેવું.

૪૪૬ ચુકાનાં બીજી જાતનાં દરદમાં પારાની આસપાસ ચોકસ જાતની બલુ લીટીઓ દેખાય છે. ચીતારાઓ પાછલી જાતનાં દરદના ઘણું કરીને ભોગ થઇ પડે છે.

અતીસાર.

૪૪૭ અતીસાર ગરમ દેશોમાં વધારે દેખાવ દેછે.

૪૪૮ કાચાં ફલો, બરાબર પકાવયા વીનાની તરકારી, બતક અને એવાં બીજાં ગંદીલી ટેવ વાલાં પક્ષીઓનું માંસ અને અસવછ પાણી એ દરદની ઉતપનતીનું મુલ હોય છે; તેમજ કોહેલાં માંસ અને તરકારીનો ખરાબ વાસ દમમાં જવાથી અને ધીચ વસતીમાં રેહેવાથી પણ આ દરદને ઉતેજન મલેછે.

૪૪૯ એ દરદ જેટલું બચ્ચાંઓ અને બુઢાં માણસોમાં પ્રાણઘાતક નીવડે છે, તેટલું બીજાઓમાં નથી હોતું.

૪૫૦ જેઓને સેહેજ બાઘ્રને ઝાડો છુટી જવાની આદત હોય, તેઓ માટે પેટની આસપાસ ફલાનલનો પાટો રાખવા જેવો બીજો કાંઇ સરસ ઊપાય નથી.

૪૫૧ ઘણીજ ઘીચ વસતીમાં રેહેવાથી અતીસાર અને કાલિરાનું દરદ કેટલી ઝડપથી આસપાસ ફરી વલેછે, તેનો નીચલા દાખલા ઊપરથી વાંચનારને કાંઇક ખયાલ આવશે.

૪૫૨ ૧૮૫૩નાં સાલમાં ઇંગિલંડનાં એક કારખાનામાં ૨૭૯ માણસો કામ કરતાં હતાં. તેના કેટલાક ઓરડાઓમાં દર માણસ દીઠ માત્ર ૬૮ ઘન ફુટ જેટલી હવા હોવાથી, ત્યાં એક અઠવાડયાંમાં ૬૮ માણસો કાલિરાના ભોગ થઇ પડયા હતા.

૪૫૩ આ વેલાએ તે પરગનાની તુરંગમાં દર માણસ દીઠ ૮૦૦થી તે ૯૦૦ ઘન ફુટ જેટલી હવા હતી અને ત્યાં એકબી માણસ કાલિરાનો ભોગ ન થયો હતો. આવી રીતે જયારે બાપડા નીરદોષ ગરીબ માણસો હવાની કોટાઇને લીધે મોટી સંખયામાં મરણ પામયા, ત્યારે અપરાધી કેદીઓ. તેમને માટે સરકારે કીધેલી ગોઠવણથી સહીસલામત રેહી શકયા.

તાવનાં દરદો.

૪૫૪ તાહાડયો તાવ નીચા સરદીવાલા મુલકમાં ઘણો સાધારણ હોયછે. એ દરદનો હુમલો કોઇ વાર દરરોજ, અને કોઇવાર બે અથવા ત્રણ દહાડે થાયછે.

૪૫૫ પેહેલી જાતનો એટલે દરરોજ હુમલો કરતો તાવ ઇંગ્લંડમાં, અને છેલો હીંદુસ્થાનમાં ઘણો સાધારણ છે.

૪૫૬ થંડી ભુમીમાં નરમ નીગસ દારૂ એ દરદ માટે ઘણો ફાયદાકારક હોયછે, અને આપણા જેવા ગરમ દેશોમાં થંડી પ્રવાહીઓ બેસતી થાયછે.

૪૫૭ ઇંગિલંડનો રાજા પેહેલો જેમસ અને વખણાયલો સરદાર આલીવર ક્રોમવેલ તાહાડયા તાવથીજ મરણ પામયા હતા.

૪૫૮ ખાવાપીવામાં બેઅંદાજે રેહેવાથી એક જાતનું દરદ લાગુ પડેછે, જેને ઈંગ્રેજીમાં "બ્રાઇટસ ડીઝીઝ" (Bright's disease) કરી કહેછે. એ દરદ મુખ્ય કરી મધ્ય વયમાં લાગુ પડેછે, અને તેની પેહેલી નીશાનીઓ નીચે પ્રમાણેછે. શરીર નખાતું જાયછે, નબલાઇ રફતે રફતે વધતી જાયછે, ચેહેરો ફીકો પડતો જાયછે, સહવારના પોહોરમાં બેચેની અને નબલાઇ લાગેછે, અને સાંજ પડતાં પગની ઘુંટી ઉપર સોજો આવેછે.

૪૫૯ એ જાતના દરદથી હેરાન થતા માણસોએ ખોરાક લેવામાં સંભાલ રાખવી, દારૂથી દુર રેહેવું, અંગમાં ગરમ કપડાં રાખવાં, હવાનો ફેરફાર કરવો અને પીવામાં ટાંનીક લેવો.

૪૬૦ સકારલેટ નામની તાવમાંથો સાજા થયા પછી જયારે ચામડી નાજુક થાયછે, ત્યારે થંડી ગરમીમાં ખુલા રેહેવાથી આ દરદ લાગુ પડેછે, અને તે વેલાએ તેમાંથી બચવું અશકય થઇ પડે છે.

ઘડપણની વયમાં તંદરોસ્તીની લેવાવી જોઇતી સંભાલ.

૪૬૧ એકસેઠ વરસની ઊમરે પુગયા પછી, મરદો બીજાં સાડાતેર, અને સ્ત્રીઓ બીજા ચઉદ વરસ કાહાડવાની શકતી ધરાવે છે. પાંસેઠની વયે પુગતા મરદો સાડાદશ અને સ્ત્રીઓ સાડા અગીઆર વરસ કાહાડે છે.

૪૬૨ સીતેર વરસની ઊમરે પુગયા પછી મરદો સાડાઆઠ, અને સ્ત્રીઓ નવ વરસ વધારે કાહાડે છે; પોણોસોની ઊમરે આવયા પછી મરદો બીજા સાડાછ, અને સ્ત્રીઓ સાત વરસ કાહડે છે.

૪૬૩ છોતેરની વયે પુગયા પછી મરદો સાડાપાચ, અને સ્ત્રીઓ પોણા છ વરસ કાહાડે છે; હેંસીની ભરતીમાં આવયા પછી, પુરૂશોને બીજા પાંચ, અને સ્ત્રીઓને સવા પાંચ વરસ કાહાડવાનો સંભવ રહે છે.

૪૬૪ ચોરીઆસીની ઊમરે પુગયા પછી, મરદો બીજાં પાંચ અને સ્ત્રીઓ સવાપાંચ વરસ કાહાડો શકે છે; અને ઇઠીઆસીની ઊમરે પુગયા પછી મરદો ત્રણ, અને સ્ત્રીઓ સાડા ત્રણ વરસ બીજાં કાહાડે છે.

૪૬૫ નેવું વરસની ઊમરે ગયા પછી, મરદોની જીંદગી પોણાત્રણ અને સ્ત્રીઓની ત્રણ વરસ લંબાય છે. પંચાણું વરસની ઊમર પછી, મરદોને બે અને સ્ત્રીઓને બીજા સવાબે વરસ કાહાડવાનો સંભવ રહે છે.

૪૬૬ સો વરસની ભરતીમાં આવયા પછી, મરદો બીજું દોહોડ વરસ, અને સ્ત્રીઓ પોણાબે વરસ જીવી શકેછે.

४६७ દશ લાખ જનમે નેવું હજાર માણસો શેંસી વરસની ઉમરે પુગેછે, અગીયાર હજાર અને પાચસો, નેવું વરસની ઉમરે પુગેછે, અને બે હજાર એકસો અને ત્રેપણ માણસો પંચાણુ વરસ કાઢેછે.

४६८ જાણીતો તબીબ સર જયારજ બ્રે, માણસો સો વરસની ઉમરે પુગે, એવું માનવાને ના પાડતો હતો, તોપણ દર દશ લાખ જનમે બસો તેત્રીસ માણસો સો વરસની ઉમરે પુગેછે, એવું સાબેત થયું છે.

४६९ ઉપલી ગણતરીઓ જનમ તથા મરણ નોંધવાની સરકારી ચોપડીમાંથી ઉપજાવવામાં આવીછે.

४७० એવું કેહેવામાં આવેછે કે, પાર નામનો એક ઇંગ્રેજ એકસો ત્રેપણ વરસ જીવયો હતો; હેનરી જેનકીનસ એકસો અગણોતેર વરસ જીવયો હતો; અને આઠમા હેનરીનાં રાજયમાં મરણ પામેલી કાઉનટેસ આફ દેસમંડ પોતાની જુવાનીમાં ત્રીજા રીચરડ નામના પોણા સદીથી વધારે મુદત ઉપર થઈ ગયલા ઇંગલંડના રાજા સાથે બાલમાં નાચી હતી.

જીંદગીનો છેલો મોટો ફેરફાર-મોત.

४७१ શરીરનો શકતીઓ અને મુખ્યકરી મનની શકતીઓ ગુમ થવાથી બુઢાપામાં મોત આવેછે. એ વયમાં પેટમાં થતા વાયુથી ઘણું મોત નીપજે છે.

४७२ જીંદગીમાં શરીર સંબંધી બનતા સઘલી જાતના ફેરફારો જે આપણી અજાયબી ખેંચેછે, તેમનો કુદરતી અને અગતયનો છેડો મોત છે.

४७३ બુઢાપામાં શરીરની શકતીઓ ઘટતી જાયછે અને સનાયુઓ ઢીલા પડતા જાયછે, અને તેટલા માટે

ઘણી ઘરડી વયે મરણ પામતાં માણસોને મોતની વેદના કદીબી માલમ પડતી નથી.

૪૭૪ જેમ શરીરની શકતીઓ ગુમ થતી જાયછે, તેમ લાગણી શકતી પણ સુન મારતી જાયછે.

૪૭૫ મરણ પામતાં માણસોમાં છેલી ઘડીએ ઘરતલાનો અવાજ નીકલેછે, તેનું કારણ એછે કે, તેમનાં ગલામાં બલગમ જમાવ થઇ રહેછે. અને તેને બાહાર કાહાડવાની મરતાં માણસોમાં શકતી રહેતી નથી.

૪૭૬ મરણ કાંઠે આવેલાં માણસોમાં માલમ પડતી નીશાનીઓમાં બેસી ગયલી આંખો, નીકલી આવેલાં ધીચ્યાં અથવા લમણા, અને અણીદાર થયલું નાક હોય છે.

૪૭૭ મોત નજદીક આવી લાગતાં માણસના તંતુઓનાં કામમાં ફેરફાર થાયછે, અને તેથી મરતી વેલાએ અવયવો કઢંગી રીતે એંચાઇ જાયછે, જેને આપણે મરતી વેલાની તાણતોડ કહીએ છીએ. મરનારને તે વીશે કાંઇ ભાન હોતું નથી.

૪૭૮ બુઢાપામાં મરવા અગાઉ લાગણી શકતી એટલી તો સુન મારી જાયછે કે, મરતાં માણસને પોતાના અંત માટે જરાપણ દેહેશત લાગતી નથી.

૪૭૯ જે માણસો દુબી મરવાની અણી ઉપર આવિયા પછી બચવા પામે છે, તેઓ પણ તે વેલાની પોતાની લાગણી શકતી માટે એવોજ અભીપ્રાય આપે છે.

૪૮૦ મોત નજદીક આવતાં, પસાર થયલી જીંદગીના અગતના બનાવો યાદ આવે છે.

૪૮૧ સભયતા માટે વખણાયલા લારડ ચેસટરફીલડના છેલા શબદો, "આ ગ્રહસથને ખુરસી આપો" એ હતા. પોતાની છેલી ઘડીએ પણ તેણે વીવેકનાજ શબદો કાહાડયા હતા.

૪૮૨ પેહેલા નેપોલીયનના છેલા શબ્દો "લશકરનો સરદાર" એવા હતા. લારડ બાયરન નામનો નામીચો અંગ્રેજી કવી પોતાનો પ્રાણ છોડતાં, "મને ઊંઘવા દો" એ શબ્દો બોલયો હતો.

૪૮૩ મરણ પામતાં માણસોની હાથની હીલચાલ ઉપરથી કેટલીકવાર એવું માલમ પડે છે કે, તેમનું મન હંમેશની માફક પોતાના દરરોજનાં કામમાં રોકાયલું છે. મરણ પામતો દરજી, સીવતો હોય એવા હાથના ચાલા કરે છે, લીલાઊનો ધંધો કરતા એક શખસ માટે એવું કેહેવામાં આવે છે કે, તેના મરતી વખતના શબ્દો, "આ ચાલયુ. આ ચાલયું, ગયું, ગયું" એ હતા.

મોટી ઊમરે થતાં દરદો-મીઠી પીસાબ જવાનો રોગ.

૪૮૪ મોટી ઊમરે થતાં દરદો ઘણુંકરી જલંદર, અંતકરણનાં દરદો, ફેફસાનાં દરદો, પીસાબના ફુકાનાં દરદો અને લકવો હોય છે.

૪૮૫ મીઠી પીસાબનું દરદ થવા આગમચ પાણીની સોખારી ઘણી લાગે છે, માંસ અને કઊવત રફતે રફતે ઓછું થતું જાય છે, અને પીસાબ ઘણી થાય છે.

૪૮૬ આ દરદમાં પીસાબ સાથે સાકરનો મોટો જથો બાહેર નીકલે છે, અને તેમાંથી કોઇબી બચી શકતું નથી.

૪૮૭ મીઠી પીસાબના મરજવાલાં માણસોને ઘણીવાર આંખમાં ફુલું પડે છે.

૪૮૮ થુલાનું પાંઉ અથવા રોટલી અને ઘણું દુધ આ દરદ માટે સઊથી સરસ ઊપાય છે.

૪૮૯ પીસાબના ફુકાનાં દરદ સાથે જયારે માથે લોહી ચહડી જવાનો મરજ લાગુ પડે છે, તયારે વારેઘડીએ ફુકાનાં દરદનો છેડો આવી જાય છે.

માથે લોહી ચહડી જવાનો મરજ.

૪૯૦ માથે લોહી ચહડી જવાના મરજની પેહેલી નીશાની નાકઉઅતી, ઘુમરી અને બેચેની હોય છે. વારેઘડીએ તે વંશાક અથવા ઓધે ઉતરતો મરજ હોયછે. પણ આણા પોતાના ઘણા શોકીનો, અને લોહીઆર ચેહેરાવાલા તથા ટુકી અને ભરેલી ગરદન વાલાં માણસો આ દરદને ઘણા આધીન હોય છે.

૪૯૧ વાકું વલતાં ચક્કર આવવાં, માંથું ભારી લાગવું, અને કાનમાં કસાર બોલવાં, એ નીશાનીઓ અઢાર વયમાં અને તેની આગમચ ઘણા માણસોમાં માલમ પડે છે. તેમને નજીવી સમજી ચાલવા ન દેવી, પણ ઘટતો ઊપાય કરવો.

૪૯૨ આખે અંધારા આવવાં, ચીજો બેવડી દેખાવી, યાદદાસત શકતી ખરાબ થવી અને સાદ બોખરો નીકલવો, એ નીશાનીઓ માથે લોહી ચહડી જવાનાં દરદ ઊપર નાખે છે.

૪૯૩ પકેલાં ઘુમડાં ઇત્યાદીમાંથી રાબેતા મુજબ વેહેતી પ્રવાહી એકદમ બંધ થઇ જવાથી પણ, માથે લોહી ચહડી જાયછે.

૪૯૪ જે માણસને માથે લોહી ચહડી ગયું હોય, તે એકવાર શુધીમાં આવયા પછી પાછું બેહોશ થઈ જાય, તો તેને સાજું થવાની આશા રહેતી નથી.

૪૯૫ આ દરદમાં લોહીનો મોટો જથો ભેજામાં એકઠો થઇ તેની ઉપર દબાણ કરતો દેખાયછે.

૪૯૬ શરીરને ઘણીજ કસરત આપયાથી, લાગણીને હદ બાહેર રસતો આપયાથી, ઘણી થંડી ગરમીમાં ખુલું રેહેયાથી, શરીરને ઘણો વખત વાકું રાખયાથી અને ગલાંની

આસપાસ ઘણું તંગ કપડું અથવા જીનસ રાખવાથી ઊપલાં દરદને કારણ મલેછે.

૪૯૭ જેઓમાં ઉપલું દરદ થવાનો સંભવ હોય, તેઓએ હલકો ખોરાક લેવો, દારૂના ઊપયોગમાં અંદાજો રાખવો, અને માફકસર કસરત કરવી. આ ઊપાયો તેમને માટે ઘણા સરસ થઇ પડશે.

૪૯૮ આ દરદથી ખમનારાં માણસે હાથ કે શરીરના કોઇ ભાગ ઉપર સંગરા મેલાવવાથી, મોત વધારે નજદીક આવતું જાયછે.

૪૯૯ આગલા વખતમાં આ દરદનો સાધારણ ઊપાય સંગરા મેલાવવા ।। હતો પણ માથે લોહી ચહડી જવાના મરજમાં ભેજાંની અંદરની યાતો બાહારની નસોમાં ફાટ પડતી હોવાથી, ઉપલો ઊપાય લઈ લોહી ઓછું કરવાથી, ઉલટું વધારે નુકસાન પોહોંચેછે.

"બરોનકાઈટીસ"–ફેફસાં સાથે સંબંધ રાખનારી ગલાંની નલીનું દરદ.

૫૦૦ "બરોનકાઇટીસ" (Bronchitis) નામનાં ફેફસાં સાથે સંબંધ રાખનારી ગલાની ચોકસ નલીઓમાં થતાં દરદથી, ઇંગલંડમાં વરસો વરસ ચાલીસ હજાર મરણો નીપજેછે.

૫૦૧ આ દરદના પેહેલા હુમલામાં ગલામાંથી નીતરો અને સાફ કફ પડેછે, અને તે મોહોડાંમાં વલગી બેસેછે.

૫૦૨ બુઢાં માણસોમાં ઊપલી નીશાનો માલમ પડતાંજ તેનો ઊપાય લેવો, કારણ તરતના ઉપાયો આ દરદનું જોર દાબી દેછે.

૫૦૩ આ દરદની પેહેલી નીશાનીઓ ઘણું કરી ધ્રુજ-રી. નબલાઇ, અને છાતીમાં લાગતું દબાણ હોય છે, અને તાવનું જોર સોથી વધારે દીગ્રી જેટલું હોયછે.

૫૦૪ આ દરદ જયારે ઘણું સખત નથી હોતું, ત્યારે તેનું જોર દશથી તે બાર દીવસ સુધી રેહેછે. ઘણું કરી બચાંઓ અને બુઢાં માણસો તેના ભોગ થઇ પડેછે.

૫૦૫ જયારે ફેફસાંની હવાને લગતી બારીક નલીઓ ઉપર તે હુમલો કરેછે, ત્યારે ઘણું બીહીવાનું રેહેછે. એ વેલાએ ત્રણ અથવાડીયાંથી તે મહીનો લગી તે ચાલુ રેહેછે.

૫૦૬ છેલ્લી જાતનાં બરોનકાઇટીસ દરદમાં તાવનું જોર એકસો ત્રણ દીગ્રી સુધી હોયછે, દમ લેવામાં ઘણી મુશ-કેલી નડેછે. ચેહેરો બલુ દેખાયછે, શરીર ઘણું થંડુ રેહે છે, પરસેવો ચીકનો નીકલેછે, અને અતીશય થાક લાગેછે.

૫૦૭ બુઢાં માણસો માટે ગરમી ઘણી અગતયની છે, અને ગરમીમાંથી એકદમ થંડીમાં જવું. એ જવાનો કરતાં બુઢાં માણસોમાં ઘણુ વધારે ધાસતી ભરેલું થઇ પડે છે.

૫૦૮ ગરમ ઓરડામાંથી થંડા બીછાનાવાલા ઓર-ડામાં જવાથી, "બરોનકાઇટીસ" દરદ બુઢાં માણસોમાં લાગુ પડે છે.

૫૦૯ બુઢી વયમાં લોહીનું ફરવું ધીમું હોય છે, ત્યારે થંડીથી લોહી શરીરની સપાટી ઉપરથી નીકલી માહેલા અવયવોમાં એકઠું થાય છે, અને તેથી લોહી જમાવ થવા-નાં દરદો નીપજે છે. એવી રીતે લોહી એકઠું થવાના ભાગો કલેજું, ફેફસું અથવા તો ભેજું હોય છે.

૫૧૦ ગરમ સેક અને અલસીના આટાની પોલટીસ, બરોનકાઇટીસ અને ફેફસાંમાં લોહી એકઠું થવાનાં દરદોમાં ઘણી શાંતી લાવે છે.

પોલટીસ, પલાસટર, વગેરે, તઈયાર કરવાની રીત.

૫૧૧ અલસીની પોલટીસ નીચલી રીતે બનાવવી ચાર ભાગ જુનો દલેલો અલસીનો આટો, એક ભાગ ઓલીવનું તેલ અને દશ ભાગ ગરમ પાણી લેવુ. આટાને પેહેલાં તેલ સાથે મેલવવો અને પછી હલાવતાં હલાવતાં તેમાં થોડું થોડું પાણી નામવું.

૫૧૨ અલસીના આટાનો પોલટીસ એક ઇંચિ જાડી અને ઘણી ગરમ જોઇએ. શરીરની ચામડી અને પોલટીસ વચે ફલાનલનો એક પાતલો કટકો રાખવાથી, સાધારણ કરતાં વધારે ગરમ પોલટીસ દરદીથી ખમી શકાશે.

૫૧૩ આ રીતે પોલટીસ મેલવાથી તે ઘણો વધારે વખત ગરમ રહી શકેછે, અને દરેક રીતે તે વધારે સલામત છે.

૫૧૪ બરોનકાઇટીસ દરદમાં જ્યારે દમ લેવામાં ઘણી મુશકેલી નડેછે, ત્યારે ફલાનલનો સેક કીધાથી ઘણો ફાયદો થાયછે. શરીરનાં કોઇબી દરદોની વેદના ઓછી કરવા માટે સેક ઘણો અગતયનો છે.

૫૧૫ નીચલી રીતે સેક તઇયાર કરવો:–અઢાર ઇંચિ ચોરસ ચોવડો કીધેલો ફલાનલનો કકડો સેહેવાય એવાં પાણીમાં નાંખી નીચવી કાહાડવો, અને પછી તે ઉપર સપીરીટ આવ તરપેનટાઇન એક ચમચો નાખી, છાતી અથવા પેટ ઉપર, જ્યાંબી મેલવો હોય ત્યાં, કપડાં ખોસાડી મેલવો.

૫૧૬ રાઇનું પલાસટર નીચલી રીતે બનાવવું:– ૨॥ ભાગ દલેલી રાઇ, ૨॥ ભાગ અલસીનો આટો અને ૧૦ ભાગ કકરા આવતું પાણી લેવું. પેહેલાં આટો પાણી સાથે એકરસ કરવો, અને પછી હલાવતાં હલાવતાં તેમાં રાઇ ઉમેરવી.

૫૧૭ બુઢાં માણસોને રાઈનું પલાસટર, નીચે કપડું રાખયા વગર, ચામડી ઉપરજ મેલવું. પણ જવાન વયનાં માણસોને તે મેલતી વેલાએ, ચામડી અને પલાસટર વચે ઝીનું મલમલીનનું કપડું રાખવું.

૫૧૮ હવા થંડી હોય તે વેલાએ અઘોર અને બુઢાં માણસોએ સુવાના ઓરડામાં સગડી રાખવી.

દોંગાપણું-અને તે ઓછું કરવાના ઉપાય.

૫૧૯ આલકોહલ જેટલો જવાન વયમાં નુકસાનકારક થઇ પડે છે. એટલો બુઢી વયમાં નથી હોતો. તેથી ઉલટું, વાઇન કે બીજા આલકોહલનો અંદાજેસર ઉપયોગ કરવાથી, તે સુસત થતી જતી શરીર શકતીઓને ઉસકેરી આયુશ-યમાં વધારો કરે છે.

૫૨૦ બચરવાલ સ્ત્રીઓ કરતાં વગર બચાંની સ્ત્રી ઓમાં દોંગા થવાનો વધારે સંભવ રહે છે.

૫૨૧ દોંગા માણસો હંમેશા ઘણું ખાતાં નથી. પણ તેઓ પ્રવાહી ચીજોનો ઘણો ઉપયોગ કરે છે, પછી તે પાણીબી કાં નહી હોય.

૫૨૨ અમેરીકનો ઘણા પાતલા અને દચ લોકો ફરબે હોય છે.

૫૨૩ અનાજ અને તરકારીનો ખોરાક માણસને ફર બે બનાવે છે, અને તેમાં ખાંડ તથા સાકર તો જરૂરજ તેમ કરે છે.

૫૨૪ અપુરણ કસરત અને ઘણીજ નચીંતાઇ, ખા-વાપીવામા બેઅંદાજી અને ઘણી ઊંઘ, એ ચીજો માણસો-ને ફરબે બનાવે છે.

૫૨૫ મ્રાસબરગ નામે જરમનીનાં એક શેહેરમાં હ-સોને ફરબે બનાવવા માટે, તેમને ગરમ ઓરડામાં રાખી

ઘણું સરખું ખવડાવે છે. આથી તેમનું કલેજું મોટું અને જાડું બની જાય છે.

પ૨૬ ઈટલી દેશમાં મલી આવતાં ઓરટોલાન નામનાં પક્ષીને ફરબે બનાવવા માટે તેમને અંધારા ઓરડામાં રાખે છે. અને તેમની ટેવ ફકત સુરજ ઊગતાં ખાવાની હોવાથી, ઓરડામાં થોડે થોડે કલાકે એક બતી લાવવામાં આવે છે, જેથી પક્ષી ઠગાઇને ખાયા કરેછે અને પીંછું સુધ્ધ જાયછે.

પ૨૭ આ પ્રમાણે ચોવીસ કલાકમાં છ અથવા સાત વાર કરવાથી, તેઓ થોડા વખતમાં ગોલ, ફરબે દડા બની જાય છે.

પ૨૮ દોંગાં માણસોને પાતલાં કરવા માટે મી૰ બેનટીંગ નામે અંગ્રેજ વીદવાન નીચલી રીતે ખોરાક લેવા ફરમાવે છે.

પ૨૯ સાવારના નાસતા ઉપર પા (૦।) રતલ જેટલું મેંઢા, ગાય, વગેરે પ્રાણીઓનું ગોશ, યાતો તેટલાંજ વજનમાં તલેલી માછલી લેવી. દુધ તથા ખાંડ વગરની ચાનું એક મોટું કપ અને થોડી બીસકીટ નહીતો ભુજેલાં પાંઊની કાતરી લેવી.

પ૩૦ બપોરનાં ખાણામાં માછલી ગોશ અને તરકારી લેવી. ગોશ અને માછલી પા (૦।) રતલ વજનમાં લેવી અને પટેટા શીવાય કોઇ જાતની એક તરકારી પુરતા જથામાં લેવી. દારૂમાં કલારેટ, શેરી, અથવાતો મદીરા બે ત્રણ ગલાસ લેવો, પણ પોરટ, ચંપીન અને બીર ન લેવો.

પ૩૧ સાંજે ચાની વેલાએ થોડીક ફરૂટ અને એક અથવા બે કપ દુધ તથા ખાંડ વીનાની ચા લેવી.

૫૩૨ રાત્રે ખાણા ઉપર ૫ા (ા) રતલ જેટલું કોઇ જાતનું ગોશ યા તેટલીજ માછલી અને એક બે ગલાસ કલારેટ લેવો.

૫૩૩ રાતના સુતી વેલાએ એકથી બે ગલાસ વીસકી, જીન, અથવા બ્રાનડી લેવો.

૫૩૪ આ સાથે, એક દરામ "સાલ વોલેટીલ" (Sal Volatile) અને દશ ગ્રેન "કારબોનેટ આફ મેગનીશીયા" (Carbonate of Magnesia) નું માશ્ર દીવસમાં બે વાર લેવું.

૫૩૫ ખોરાકના જે ગુણોથી ફરબેપણું વધેછે, તેઓમાં આલકોલવાલી પ્રવાહીઓ ઉમેરો કરતી હોવાથી, ફરબે માણસોએ તે લેવાથી પરહેજ રેહેવું.

૫૩૬ પાતલા બનવા માટેના ઊપાયોમાં કોઇબી એવી ચીજ ન લેવી, કે જેથી અઠવાડીયામાં એક રતલથી વધારે માંસ ઓછું થાય. વજનમાં ઓછા થવાની ઊલટમાં, આગલ કહુયા પ્રમાણે જેનું ઘટતું વજન રેહેવું જોઇયે, તે વજનથી ઊતરી ન જવાય તેની સંભાલ રાખવી. જુદી જુદી ઉમરોમાં રેહેવા જોઇતાં વજનો આગલ આપી ગયા છીએ.

૫૩૭ લારડ ચેસટરફીલડ નામનો ફીલસુફ હંમેશાં કહેતો હતો કે, દોંગાપણું અને મુરખાઇ કદી એકેકથી છુટા ન પડે એવા દોસતો છે.

૫૩૮ લારડ બાયરન નામના અંગ્રેજ કવીને દોંગાપણા માટે એટલો તો ભય હતો કે, ભુખને ઘટતી હદમાં રખાવા માટે તે હંમેશાં તંબાકુ લેતો હતો.

પાઠાનું દરદ.

૫૩૯ પાડાનું દરદ મરદો કરતા સ્ત્રીઓમાં વધારે થાયછે. બચપણમાં અને જવાન વયમાં તે કવચીતજ માલમ પડેછે,

૫૪૦ આ દરદ શુરૂઆતમાં એક નાના કઠણ ફુલા જેવું દેખાય છે, અને વરસો સુધી એકજ હાલતમાં વધઘટ વગર પડી રહે છે.

૫૪૧ પાઠાનાં ઘણાં જાલમ દરદથી હેરાન થતાં માણસો સરાસરી બે વરસ કાહાડી શકે છે.

૫૪૨ આ દરદમાં શુરૂઆતમાજ વાહાડ કાપ કરયાથી તેમાંથી મોકલુ થવાની જરાબી આશા રહેછે, કારણ વધારે જડ ઘાલવા પછી તેનો ઉપાય લેવા જતાં તદન નીશફલ થવું પડે છે.

૫૪૩ આ દરદમાં કોઇબી ઉપાયો આજ સુધી કારગત લાગયા નથી.

૫૪૪ આ દરદની વેદના અતીશય હોય છે, તેમાં દાહે બલી કાંટા ભોકાય છે, અને તેમાંથી રસી વેહતાં દરદી તદન નાતવાન બનતો જાય છે.

૫૪૫ જીભ ઊપર થતાં પાઠામાં પ્રથમ જીભ ઉપર ફાટ પડે છે, અને દરદી ઘણીવાર એમ માને છે કે, દાંત બીગડવાથી તે દરદ ઊતપન થાય છે.

૫૪૬ હોઠ ઊપર થતું પાઠું પણ એજ રીતે શરૂ થાય છે. માટીની બનેલી પાઇપથી બીડી પીતાં હોઠ ઉપર કાંઇક ખરાબ અશર થઈ, આ દરદ નીપજે છે.

૫૪૭ હોઠ ઊપર થતાં પાઠામાં શરૂઆતમાજ વાહાડ કાપ કરવાથી ઘણીવાર દરદનો છેડો આવી જાય છે, પણ જયારે એ દરદ સાથે ગલાના ગાઠોને કાંઈ નુકસાન થયલું હોય છે ત્યારે વાહાડકાપ તદન નકામી થઇ પડે છે.

૫૪૮ પાઠાનું દરદ સારૂં કરવાનો ફાંકો ધરાવનારા નીમહકીમોથી દરદીઓએ સાવચેત રેહેવું જોઇએ. ફકત આજ નહી પણ બીજાં બધાં દરદોમાં તેમનાથી તો દુરજ રેહેવું.

૫૪૯ આ દરદ ચાળીસ અને પાંસેઠ વરસની વચે ઘણું સાધારણ હોય છે, અને તેથી ખમનારાં માણસના વંશજોમા તેની કસર રહ્યા થી, તેમને ઘણું ખમવું પડેછે.

લકવો અને બીજાં પ્રાણઘાતક દરદો.

૫૫૦ લકવાનું દરદ જ્યારે તંતુઓની શકતી ગુમ થવાથી થાયછે, ત્યારે તેમાં વીજળીનો આચકો આપવો ઘણો ઊપયોગી થઈ પડેછે, અને તે બચ્ચાં અને મોટામાં સરખી રીતે કામ લાગેછે. પણ જ્યારે એ દરદ ભેજાં કે બરડાની કરોડનાં તંતુઓમા નુકસાન થવાથી નીપજેછે, ત્યારે વીજળીથી ભાગ્યેજ ફાયદો થાયછે.

૫૫૧ તાવ અને બીજાં નબળાઇ કરી નાખતાં દરદો-માંથી નીકળવા પછી, તેમજ ભેજાનાં દરદમાંથી સાજુ થવા પછી, લાગુ પડતી નબળાઈમાં વીજળી ઘણી કામ લાગે છે. છેલાં કરતા પેહેલામાં તે વધારે ફાયદો કરેછે.

૫૫૨ કાંઇ અકસમાતના બનાવમાં શરીરની શકતો ગુમ થાયછે, ત્યારે વીજળી કાંઇ કામ નથી લાગતી. વીજળીના બ્રશો અને એવીજ બીજી ચીજો જે નીમહકીમો જાહેર ખબરોથી ફેલાવવાની કોશિશ કરે છે, તેઓથી દુરજ રેહેવું, કારણ તેઓમાં કાઇપણ જાતની વીજળીની ખાશી-યત હોતી નથી.

૫૫૩ પડી જવાથી કે કાંઇ બીજાં કારણોથી બરડાની કરોડ ભાગેછે, ત્યારે ભાગેલાં હાડકાંનો નીચેનો ભાગ તદન લુલો થઇ જાય છે.

૫૫૪ એ હાડકું જ્યારે નીચેથી ભાગે છે, ત્યારે માણસો લાંબો વખત બલકે વરસો સુધી જીવી શકેછે.

૫૫૫ પણ જ્યારે એ હાડકું તદન મથાલેથી ભાગેછે, ત્યારે તતકાલ મરણ નીપજેછે, કારણ આ હાડકાં સાથે દમ લેવાના તંતુઓને સંબંધ હોયછે.

૫૫૬ હાથ ઉપર લકવેા થાયછે, ત્યારે થેાડા દીવસમાં મેાત આવેછે.

૫૫૭ જેઓ દીલ અથવા હરદયનાં દરદથી હેરાન થતા હેાય, તેઓએ તેનાં કામને ઝડપથી વધારી મેલતાં કારણેાથી દુર રેહેવું.

૫૫૮ એકાએક મરણ નીપજવાનું કારણ ઘણીવાર "એનયુરીઝમ"નું દરદ હેાયછે. આ દરદમાં કેાઇ ઘેારી નસનાં ચેાકસ પડેા પાતલાં થઇ ફાટી જાયછે.

૫૫૯ આ દરદની વેદના કે ચીનાહેા દરદીને માલમ પડતાં નથી, અને કાંઇ થયું ન હેાય એમ તે ચાલયા કરેછે, પણ જ્યારે નસ ઘણીજ નબલી થઇ ખેંચાણ ખમી નહીં શકવાથી ફાટી જાયછે, ત્યારે એકાએક મરણ નીપજેછે.

નાસુર.

૫૬૦ બુઢી વયમાં પગમાં નાસુર પડેછે, ત્યારે દરદી અને આસપાસનાઓ બંને ઘણી હેરાનગતીમાં આવી પડેછે.

૫૬૧ નાસુરનું દરદ વખતે વખત ઉભરો ન આવે તેની ઘણી સંભાલ લેવી, અને તે મતલબ સાચવવા માટે પેહેલાંથીજ તે ઊપર ધયાન આપવું.

૫૬૨ લાંબા વખતનું નાસુર એકદમ વેહેતું બંધ થઇ જાયછે, ત્યારે દરદી ઘણી ધાસતીમાં આવી પડેછે.

૫૬૩ બુઢાં માણસોએ પગમાં નાસુર પડતાં, પુરતી આસાએશ લેવી, કારણ તે વીના તેમાંથી ભાગયેજ છુટું થવાય છે.

૫૬૪ પગની નસ ફુગીને ગાંઠવાલી થાયછે, તયારે નાસુર પડવાનો ઘણોજ સંભવ રેહેછે.

૫૬૫ જેઓને મોજાં ઊપર ગારટર બાંધવાની ટેવ હોય, તેઓએ તે ધુટણથી ઉપર બાંધવાં, કારણ તેમ કીધાથી તેઓ ઉપર કહયા પ્રમાણે નસના ફુગી આવવાને કારણ આપશે નહી.

હરશ.

૫૬૬ હરશનું દરદ ગરીબો કરતાં ચહડતા વરગના લોકોમાં વધારે લાગુ પડેછે. તેની ઉતપતીનું કારણ ચાલુ કબજીઆત, હમેલ, મજબુત જુલાબ લેવાની ટેવ, ઊંચાં અને તહરેવાર પકવાનો, અને અપુરણ કસરત હોયછે.

૫૬૭ જેઓ હરશનાં દરદથી પીડાતા હોય, તેઓએ ઝાડો લાવવા માટે દરરોજ સુતી વેલાએ એક ચમચી (Confection of Senna) સુનામખીની ટાંકણી અથવા માડાઈ લેવી, અને શરીર ઉપર થંડાં પાણીનું વાદલું ફેરવવું.

૫૬૮ હરશમાં જયારે લોહી વેહેતું હોય, તયારે બીછાણા ઊપર સુઈને આસાએશ લેવી, અને થંડા પાણીની પીચકારી લેવી. પીચકારીથી અંદરની ફુગેલી નસો સંકોચાય છે અને તેથી ઘણો કરાર થાય છે.

૫૬૯ રૂચી ઉસકેરતો અને મસાલેદાર ખોરાક, જલદ વાહન અને બેસી રેહેવાની ટેવ, આ દરદને મોટું કરી લંબાવેછે. તેથી ઊલટું, પાકાં ફલો, રાંધેલી તરકારી, નરમક કલારેટ દારૂ અને ચોકસ આસીડ વાલી પ્રવાહીઓ આ દરદમાં મોટા આશીરવાદ ભરેલી થઈ પડે છે.

૫૭૦ જવાન વયમાં હરશનું દરદ થાય છે, તયારે લોહીનું વેહેવું અટકાવવા માટે ચોકસ નસોને દોરીથી બાંધી

લેવામાં આવે છે, અને તે ઉપાય કોઇબી રીતે ધાસતી ભરેલો નથી. પણ બુઢ્ઢાં માણુસો અને જેમનું શરીર વીલાસ અને એશ આરામથી ભાગી ગયું હોય, તેમને માટે સલામત નથી.

૫૭૧ "આકસ ગાલસ" (Ox-galls) ની ભુકી અને ડુકરની ચરબી સરખે ભાગે મેલવી બનાવેલો મલમ આ દરદ માટે ઘણો સારોછે.

બુઢ્ઢી વયમાં માંસનું સુન મારી જવું.

૫૭૨ બુઢ્ઢાં માણુસોમાં શરીરનાં કોઇ ભાગનું માંસ વારેઘડીએ સુનમારી અથવા મરી જાય છે. પગની ધોરી નસોની દરદી હાલતથી એમ બને છે.

૫૭૩ પગનાં આંગલાં બલુ દેખાવાં અને તેઓમાં કલતર થવી, એ આ દરદની નીશાની છે.

૫૭૪ એને માટે ઘણો અગતનો ઉપાય એ છે કે, દરદવાલા ભાગમાં ગરમી લાવવી.

૫૭૫ વરૂધ્ધ વયમાં આંતરડાં, તંતુઓનું જોર કમતી થવાથી તેમજ બીજાં કારણોથી, મંદ હાલતમાં રેહે છે, માટે એ ઉમરમાં હલકા જુલાબ લેવાની ઘણી જરૂર છે.

૫૭૬ જુલાબ લાવવા માટે, નાસતા અગાઉ "ફ્રેડરીક શાલ વાટર" (Friedrichshall) અથવા "હુનયાદી-જાનોસ વાટર" (Hunyadi-Janos) નામનું ખનીજ પાણી લેવું.

પીસાબના ફુકાને લગતાં દરદો.

૫૭૭ પીસાબના ફુકા પાસે આવેલી ચોકસ નલી કદમાં વધી જવાથી, બુઢ્ઢી વયમાં ઘણી વારપીસાબ થવામાં મુશકેલી નડે છે.

૫૭૮ આ દરદની નીશાનીઓ પંચાવન વરસની ઊમર આગમજ જવલેજ દેખાવા માંડે છે. મહીનાઓ અથવા વરસો સુધી તેઓ હસતીમાં હોવા છતાં, પીસાબ બંધ થઇ જતી નથી અથવા તે ખાંચી રાખવાની શકતી જતી રેહેતી નથી.

૫૭૯ જયારે ફુકો બરાબર રીતે ખાલી થઇ શકતો નથી, ત્યારે અંદર રહી જતી પીસાબમાં આમોનીયા ઉતપન થાય છે, અને તેથી શરીરમાં ઘણો બીગાડો થાય છે.

૫૮૦ એ દરદમાં કાબેલ શસ્ત્રવઇદની ઘણી જરૂર છે.

૫૮૧ પીસાબ લાવવાની સલી અથવા ભુંગલી (Catheter, કાથાટર)નો ઉપયોગ થોડા વખત સુધી જોઇ શીખયા પુછી, દરદી પોતે તે વાપરી શકે છે. તેથી દુખમાં ઘણો ઘટાડો થાય છે.

૫૮૨ "કટાર" (Catarrh) નામનું પીસાબના ફુકાને લગતું દરદ બુઢી વયમાં સાધારણ રીતે થાય છે. પીસાબ તેમાં ઘાડી થાય છે, પણ તે સાથે લોહી જતું નથી.

પથરી.

૫૮૩ પથરીનું દરદ સ્ત્રીઓ કરતાં મરદોમાં ઘણું ઘાસતી ભરેલું થઈ પડે છે. સ્ત્રીઓમાં તે કવચીતજ માલમ પડે છે.

૫૮૪ આ દરદમાં પીસાબના ફુકામાં પથરી અથવા રેતી બંધાય છે, અને બુઢાં માણસોમાં તથા નાનાં બચાંઓમાં થતું તે એક દુખદાયક દરદ છે.

૫૮૫ પથરીનાં દરદમાં શરૂઆતમાં ઘડી ઘડી પીસાબની હાજત થાય છે, અને કોઇ કોઇવાર તે લોહીથી મેલાયલી થાય છે.

૫૮૬ પથરીનાં દરદની ચાલુ હેરાનગતીથી દરદી પોતાની જીંદગીથી કંટાલી જાય છે.

૫૮૭ જેપ્રમાણે કાલુ માછલીની શીપમાં નાની સરખી કાંકરી ભરાયાથી મોતી ઊતપન થાય છે, તેજ પ્રમાણે ફુકામાં પણ કાંઈ બાહેરની રજકણ દાખલ થયાથી તે પથરીનુ રૂપ લે છે.

૫૮૮ આ દરદનો શરૂઆતમાંજ ઉપાય થવો જોઇએ છે. તેમાં ઢીલ થતાં માણસને દુખ દેનારૂં તે સઉથી ત્રાસદાયક દરદ થઈ પડે છે.

૫૮૯ ફુકામાં બંધાતી પથરી વજનમાં કોઇ કોઈવાર પોણા રતલથી રતલ સુધી થવા જાયછે.

૫૯૦ ઇંગિલંડ દેશના નોરફોક પરગનામાં એ દરદ ઘણું સાધારણછે. ચોકસ જાતનું ખનીજ મેલવાલું પાણી તયાં પીધામાં આવવાથી તે ઉતપન થાયછે.

૫૯૧ લશકરી સીપાઇઓ અને ખલાસીઓ આ દરદથી બીલકુલ મોકલા રેહેછે.

૫૯૨ ફરાનસનો શેહેનશાહ ત્રીજો નેપોલીયન પથરી ચીરાવી કાહાડતાં મરણ પામયો હતો.

જલંદર.

૫૯૩ જલંદરનાં દરદમાં પગ ઉપર નસતર મેલાવયાથી, થોડો વખત સુધી દુખમાં મોટો ઘટાડો થાયછે.

ભેજું પોચું થઈ જવાનું બુઢી વયનું દરદ.

૫૯૪ બુઢાપામાં નીપજતાં મરણોનું સાધારણ કારણ ભેજું નરમ થઈ જવાનું હોયછે. આ દરદની પેહેલી નીશાનીઓમાં યાદદાસત તથા શરીરની શકતી રફતે રફતે ઘણ

વખત જતાં વધારે અને વધારે ઘટતી જાયછે, જેથી આ દરદ કોઈ વાર વરસો સુધી લંબાયછે.

૫૯૫ ભેજું પોચું પડવાથી મરણ પામતો માણસ ગોયા બીજીવારની બાલ અવસથામાં મરણ પામેછે.

૫૯૬ ચાલુ ઉદાસી અને સેહેજસાજ ઊસકેરણીએ આંખમાં પાણી આવી જવાં, એ આ દરદની પેહેલી નીશાનીઓછે.

૫૯૭ પચાસ વરસની આગમજ આ દરદ કદાચજ નીપજેછે. તેનું સાધારણ કારણ ભેજાંની નસો જડ થઈ જવાનું હોયછે. નસો જડ હાડકાં જેવી થઇ ગયાથી ભેજાંનું પોષણ બરાબર થઈ શકતું નથી.

૫૯૮ ભેજું પોચું થવાનું દરદ સાધારણ રીતે માથે લોહી ચહડી જવાના મરજ ઉપર નાખેછે. સારો ખોરાક લેવો અને તંદરોસતીના સાધારણ કાનુનો ઉપર ધયાન આપવું, એજ માત્ર આ દરદના ઊપાયછે.

થંડી અથવા સરદીથી બુઢાપામાં ઉપજતાં દરદો.

૫૯૯ ઘણો વખત સુધી સખત થંડીમાં રેહેયાથી, શરીરના ચોકસ ભાગો અકડી જાયછે. આથી ખમતા દરદીને થંડા ઓરડામાં લઇ જઇ અકડી ગયલા ભાગો ઊપર બરફ ઘસડવું. બરફ પકડનાર માણસે બરફ અને હાથની વચ્ચે થંડા પાણીમાં ભાજવેલું લુગડું રાખવું.

૬૦૦ અકડી ગયલા ભાગમાં ગરમી આવતાં, તે ઉપર ફલાનલ અથવા ઉનનું કપડું વીતાલી લેવું, અને દરદીને પાણી સાથે થોડો દારૂ આપવો.

૬૦૧ આ ઉપાયથી સુનમારી ગયલા ભાગની ગતી અને લાગણી શકતી પાછી આવશે. જોકે આ ઊપાય લેતાં

દાહે બલી કાંટા ભોકાયછે, તોપણ કાંઇ બીજું નુકસાન થતું નથી.

૬૦૨ સખત થંડીથી અકડી જઈ મરતતોલ હાલતમાં આવી પડેલા માણસને થંડા ઓરડામાં લઇ જઈ, ઉપર કહયા પ્રમાણે બરફ઼ ઘસડવું.

૬૦૩ દરદીમાં જીવન શકતીની કશીબી નીશાની લાંબો વખત સુધી નહી દેખાય તે છતાં, ઉપલો ઉપાય ચાલુજ રાખવો.

૬૦૪ કલાકો સુધી બેહોશ હાલતમાં પડી રેહેયા પછી પાછા શુધીમાં આવવાના ઘણા દાખલા જણાયાછે.

૬૦૫ બાલકો તથા ઘણી મોટી વયનાં માણસો તેમજ જેમનાં શરીર તથા મન ઘટતા ખોરાક વગર નબલાં પડી ગયલાં હોયછે, તેઓ સખત થંડીમાં વારંવાર ખુલાં રહયાથી, શરીરના ચોકસ ભાગો, ઉપર કહયા પ્રમાણે, અકડી જાયછે.

૬૦૬ થંડીથી અકડી જતા ભાગો ઘણું કરી હાથ પગ, નાખ, કાન અને હડપચી હોયછે.

૬૦૭ સખત થંડીથી અકડી ગયલો ભાગ લાગણી વીનાનો, અને જડ થઇ ગયલો દેખાય છે. તે ફીકો તથા આછા બલુ રંગનો અને સંકોચાયલો દેખાયછે.

૬૦૮ અકડી ગયલા ભાગને કદીબી ગરમ કરવો નહી, કારણ તેમ કરયાથી થોડા વખતમાં તેમાં અગન બલી તે ભાગ જુદો પડી જાયછે.

૬૦૯ થંડાં પાણીનો અંઘોલ બચ્ચાં અને બુઢાં માણસો કરતાં, જવાન અને અઘોડ વયના માણસોને વધારે માફ઼ક આવેછે.

૬૧૦ અતીશય થંડીમાં (ઉતર તરફના થંડીવાલા દેશોમાં) ખુલુ રહેયાથી, બેભાની અને સુસતી પેદા થાયછે. સુસતી રફતે રફતે વધી જતાં, દરદી ભર ઉંઘમાં પડેછે. ઉંઘ જો તરત અટકાવી ન હોય, તો તેથી ઊતાવલે પણ વગર વેદનાએ મરણ નીપજે છે.

૬૧૧ શરીરમાં એકાએક થંડી ભરાઇ આવવી, થંડા પાણીએ નાહાવું, ઇતીયાદી, બુઢાં માણસો, દીલગુરદાનાં દરદથી ખમનારાં માણસો, લોહીઆર માણસો, અને જેમને ઘણું લોહી જતું હોય તેમના સંબંધમાં, સલામતી ભરેલાં નથી.

શરીરની સંભાલ લેવા સંબંધી પરચુટણ સુચનાઓ.

૬૧૨ થુલાં સાથના આટાનાં પાંઊ, ચાલેલા આટાનાં પાંઊ કરતાં વધારે સેહેલાઇથી જરપત થાય છે, અને વધારે પુષ્ટીકારક છે.

૬૧૩ કાલુ માછલી રાંધેલી કરતાં કાચી વધારે ઉતાવલથી જરપત થાય છે. બીમારોએ, તેટલા માટે, તે કાચીજ લેવી.

૬૧૪ ગોશ જેમ વધારે સારી રીતે પકાવેલું હોય, તેમ તે ઉતાવલું જરપત થાય છે. સઘલી જાતનાં આથેલાં માંસ કરતાં તાજું માંસ વધારે જલદી જરપત થાએ છે.

દરદીની માવજત કરનારે પોતાની તંદરૂસતીની લેવી જોઇતી સંભાલ.

૬૧૫ તાવથી હેરાન થતા દરદીની માવજત કરનારે પોતાની તંદરૂસતીની સંભાલ લેવી જોઇએ છે. દીવસમાં

બે વાર ખુલી હવામાં ફરી હરી તેણે શરીરને કસરત આપવી અને દરરોજ નાહાવું જોઇએ છે.

૬૧૬ એમ કરયાથી. દરદીના ઓરડાની ઝેરી હવા દમમાં ગઇ હોય, તે પરસેવાની મારફતે શરીરમાંથી બાહેર નીકલી જશે.

૬૧૭ શરીરે એકદમ અને ઉતાવલે તવાઇ જવું, એ રફતે રફતે તવાયા કરવા કરતાં, વધારે ધાસતી ભરેલું છે.

૬૧૮ પરસેવો પોતે શરીરને નબલું કરતો નથી, પણ તે ફકત નબલાઇની એક નીશાની છે.

૬૧૯ ઘરમાં ગમે એટલું ફરી હરીને મેહેનત કરયાં છતાં, બાહેર હવામાં ફરવા હરવાની ગરજ તેથી સરશે નહી. ખુલી હવામાં ચાલી અથવા ઘોડે બેસી શરીરને કસરત આપયા વગર, કોઇબી માણસ સંપુરણ રીતે તંદરૂસત અને સુખી રહી શકનાર નથી.

૬૨૦ સુસત સવભાવનાં માણસો ખુલી હવામાં નહી ફરવા માટે એવું બાંનું લાવે છે કે, તેમનામાં ચાલવાનું કઉવત નથી, પણ ખરૂ જોતાં તો નહી ફરવાનું કારણ તેમની આલસાઇ છે.

૬૨૧ શરીરને બરાબર રીતે કસરત આપયા વીના તેની સુખાકારી વધે, એ અશકય છે. કસરતથી શરીરની ગરમીનો અંશ વધે છે એમ નથી, પણ સનાયુઓ સારીરીતે રગડયાથ લોહીમાં રહેલો કચરો અને રદી પદારથ ઊતાવલથી ખવાઇ જઇ નીકલી જાય છે.

૬૨૨ ઇંગ્લંડમાં જનમતાં સઘલાં માણસોનો અરધે અરધ ભાગ આઠ વરસની ઉમરે પુગયા આગમજ મરણ પામેછે; માત્ર ત્રીજો ભાગ ચઊદ વરસની ઉમરે પુગયા

પામે છે; અને એકવીસ વરસની ઉમર ફકત ચોથોજ ભાગ ગુજારી શકે છે. આ પ્રમાણે પુખત વયે પુગવા અગાઉ ઇંગ્લંડમાં જનમતાં મનુષયોનો પોણો ભાગ મરણ પામે છે.

તંગ કપડાં પેહેરવાના ગેરફાયદા.

૬૨૩ તંગ કપડાં પેહેરવાથી, શરીરમાં લોહી બરાબર ફરી શકતું નથી, શરીરના અવયવો કઢંગી રીતે મરડાય છે, અને ફેફસાં તથા પાચનકારક અવયવો તેમનું કામ બરાબર કરતાં નથી. તંગ કપડાં પેહેરવાની ઢાલો ફેસીયંારીથી ઇંગલંડમાં વરસોવરસ હજારો સ્ત્રીઓ મરણ પામેછે. સ્ત્રીઓમાં બહી અને નબલાઇનાં દરદો થવાનું કારણ ઘણી વાર તંગ કપડાંજ હોયછે.

૬૨૪ શરીરમાં લોહી જેમ ફરતું જાયછે, તેમ તેમાંના રદી અને કોહી જતા પદારથો, જેવાકે કારબોનીક આસીડ ગાસ નામની ઝેરી હવા, પાણી, અને આમોનીયા, વીગેરે, તે એકઠા કરેછે. તે પછી તે તેમને ફેફસાંમાં લઇ જાયછે, જયાં દમમાં આવતી હવાનાં આકસીજન સાથે મલયાથી, તેઓ બલી જાયછે.

૬૨૫ આ ઊપરથી સમજી શકાશે કે, તંગ કપડાંથી ફેફસાં દબાયાને લીધે હવા તેમાં ખુલાસાથી જતી નથી, અને તેમ થતાં આકસીજનનો જથો તેમાં પુરતો ન રેહેયાથી, ઉપર જણાવેલા ઝેરી પદારથો બલી જવાને બદલે શરીરમાંજ પચી જાયછે, અને તંદરૂસતીમાં તેથી બીગાડો થાયછે.

ચાલુ કબજીઆત માટે સેહેલો ઊપાય.

૬૨૬ ચાલુ કબજીઆત માટે સેહેલો ઉપાય એ છે કે, સવારનાં પરોઢીઆંમાં એક ગલાસ થંડું પાણી પીવું.

સગપણનાં લગનના ગેરફાયદા.

૬૨૭ સગપણનાં, પીત્રાઈ પીત્રેણ વચેનાં, લગનથી અવતરતાં બાલકો, મન અને શરીર શક્તીમાં, પારકાં કુટુંબો વચેનાં લગનથી જનમેલાં બચ્ચાંઓ કરતાં વધારે નબલાં હોયછે. આ વાત બીજાં જનાવરો તેમજ ઝાડપાનના સંબંધ-માં પણ ખરી પડેછે.

રાતનું ખાણું લેવાનો બંધ બેસતો વખત.

૬૨૮ રાતનું ખાણું મોડી રાતે લેવા કરતાં, ઉતાવલે છ અથવા સાત વાગતામાં લીધાથી, જીંદગી લાંબી થવાનો વધારે સંભવ રેહેછે, કારણ તેમ કરયાથી બીછાને જવા અગાઉ ખોરાક જરપત થઈ રહેછે. માથે લોહી ચહડી જવાના મરજનો તેમજ દીલગુરદાનાં દરદનો પ્રાણઘાતક હુમલો જયારે ઉંઘમાં થાયછે, તયારે તેનું સાધારણ કારણ ભરેલી હોજરી હોયછે.

૬૨૯ પાચનશક્તીનું કામ શરીરની શાંત અને આ-સાએશની હાલતમાં ઉતાવલું થાયછે.

દરેક ઘરમાં દવાઈ માપવાનું ગલાસ શખવાની જરૂર.

૬૩૦ દરેક ઘરમાં દવાઇ માટે માપનું ગલાસ રાખવા-ની ઘણી જરૂરછે, કારણ ચમચા અને ચમચીઓનાં કદમાં ઘણીવાર ફેરફાર હોયછે.

ઘર પસંદ કરવાના સંબંધમાં કેટલીક સુચનાઓ.

૬૩૧ કેટલાક લતીઓમાં માણસો પુરતાં તંદરૂસત રહી શકતાં નથી એવી ફરયાદ કરી, તયાં વસનારાઓ એવું માની લેછે કે, તેમને તે જગા માફક આવતી નથી. પણ ખરૂં જોતાં જગા નહી માફક આવવાનું કારણ તે ઘરની પોતાની સુખશાંતી સંબંધી કાંઇ ખામીનું હોયછે.

૯૬ શરીરની સંભાલ વીશે પરચુટણ સુચનાઓ.

૬૩૨ ઘર ભાડે લેતાં મુખ્ય ધયાંન તેની ગટરની હાલત અને પાણી ઉપર પોહોંચાડવું જોઇએછે, કારણ એ એમાંથી એકનીબી ખરાબ હાલત હોવાથી, ચોકસ જાતના તાવ, જેવાકે "તાઇફોઈડ," "ડીફથીરીઆ," વીગેરેનું તે મુલ થઈ પડેછે.

૬૩૩ ઘરની સઘલી મોરીઓ તથા ગટરોમાં મહીનામાં એકવાર ખરાબ વાસ દુર કરનારો પાઉડર અથવા કારબાલીક આસીડ છાંટવી. માંસ અથવા ભાજીપાલો જે પાણીમાં સાફ કીધો હોય, તે પાણી ચાકરો ઘરની મોરીમાં ઘોલી નાખે નહી, તેની સંભાલ લેવી.

આંખ—બાડી આંખનો ઊપાય.

૬૩૪ ઘણા લોકો ભુલથી એવું માનેછે કે, આંખ તેનાં પેલાણમાંથી સેહેલથી બાહેર કાહાડી, પાછી તે માહે ગોઠવી શકાયછે.

૬૩૫ આંખની હીલચાલના સંબંધમાં ભાગ બજાવતા ચોકસ સનાયુઓ એક બીજા કરતાં વધતા ઓછા સંકો ચાવાથી, આંખ બાડો દેખાય છે. ખામીવાલા સનાયુઓ ઊપર ચોકસ રીતે વાહાડકાપ કરયાથી બાડાપણુ દુર થાયછે.

માથે લોહી ચહડી જવાના મરજથી ખમનારાઓને એક સુચના.

૬૩૬ જેમને માથે લોહી ચહડી જવાની ટેવ હોય, તેઓએ માથાં આગલથી બીછાનું ઊંચુ રાખવું. તેમ કરવા માટે, પલંગના માથા તરફના પગ નીચે ચાર ઇંચ જાડાં લાકડાનાં ઢીમસાં રાખવાં.

દારૂના ઉપયોગના સંબંધમાં સુચનાઓ.

૬૩૭ સઉથી વધારે નુકસાનકારક દારૂ જીન, અને સઉથી ઓછો, વીસકી છે. વીસકીનો ઉપયોગ કરનારાં માણસોમાં નજલાનું દરદ જવલેજ જણાયછે. જીન દારૂથી કલેજું પેહેલાં ફુગી આવેછે અને પછી રફતે રફતે ખવાતું જાયછે.

૬૩૮ સાધારણ માણસ દરરોજ ચાર આઊંસ જેટલો સારી જાતનો નરમ બ્રેનડી દારૂ, તંદરૂસતીને કાંઇ પણ નુકસાન કરયા વીના લઇ શકેછે. એટલો દારૂ અરધી પાઇનટ પોરટ અથવા શેરીવાઇનમાં હોય એટલું આલકોહોલનું જોર ધરાવેછે.

૬૩૯ પોરટ અને શેરીવાઇનમાં સાકરનો મોટો જથો આવેછે. કલારેટ નામના દારૂમાં થોડીબી સાકર આવતી નથી, માટે દોંગા અને નજલાવાલાં માણસો માટે તે ઘણો સારોછે. તેમને માટે સઉથી નુકસાનકારક દારૂ પોરટવાઇનછે.

૬૪૦ સપાટીએ સથીર રેહેતા દારૂ કરતાં કકરો આવતો વાઇન વધારે ઝડપથી અસર કરેછે. નબલી હોજરીવાલાં માણસોને પાછલી જાતનો દારૂ વધારે બેસતો થાયછે. વારેઘડીએ હોજરીમાં જયારે કોઇપણ જાતનો ખોરાક ટકી શકતો નથી, ત્યારે ચંપીન દારૂ ટકી શકેછે.

વીજલીથી મરણ પામતાં માણસનાં શરીરની થતી હાલત.

૬૪૧ વીજલીથી મરણ પામતાં માણસનાં શરીરને બાહેરથી કોઇ પ્રકારની ઇજા થયલી જણાતી નથી. અંદરના અવયવોની રચના તદન ફેરવાઇ ગયલી હોયછે, અને આખું શરીર માંસના એક લોચા સરખું થઇ જાયછે, તોપણ તેની કશી નીશાની બાહેરથી માલમ પડતી નથી.

ઝેર ઊતારવાના ઊપાય.

૬૪૨ કોઈ માણસે ખુશીથી ઝેર લીધું હોય, અથવા અકસમાતથી તેના ખાધામાં આવયું હોય, તો તેને માટે સઉથી પેહેલો ઊપાય, બનતી ઉતાવલથી ઝેર ઓકાવી કહડાવવાનો લેવો જોઇએ છે.

૬૪૩ એવી વેલાએ જરાબી ઢીલ કરયા વીના તબીબની મદદ લેવી, પણ તે આવી પુગે તેટલાં બેસી ન રેહેતાં, નીચલા ઊપાય લેવા.

૬૪૪ એક ચમચો છુંડેલી રાઈ પાણીમાં દોહવી દરદીને પાવી, અથવા સાધારણ વપરાસમાં આવતું ત્રણ અથવા ચાર ચમચી જેટલું મીઠું પાણીમાં પીગલાવી તેને પાવું, અને ગલામાં પક્ષીનું પીછું ફેરવવું અથવા જીભ ઉપર અંદરથી ચમચાનો હાથો દાબવો. ઉપરાસાપરી આ ઉપાયો લીધાથી, બીજી દવાઇની મદદ વીના, વામીટ થયા કરી ઝેર શરીરમાંથી બાલકુલ દુર થાય છે.

૬૪૫ ચોકસ જાતનાં ઝેર, જેવાં કે અફીમ, મારફીઆ, વગેરે, લીધાથી તેમની કેફથી પુષકલ ઊંઘ આવે છે. આ ઊંઘ અટકાવવાની ખુબ સંભાલ રાખવી જોઇએ છે, કારણ કે તેમાંથી પાછું ઉઠવું વારેઘડીએ ઘણું મુશ્કેલ થઇ પડે છે.

૬૪૬ તેમને જાગરૂત રાખવા માટે ગરમ ગરમ કાફી પાવી તથા બરડાની કરોડ, પગ અથવા પેટ ઊપર રાઇની આગરી મેલવી, અને તેમનું શરીર ગતીમાં રાખવા માટે તેમને ચલાવી ફેરા ખવડાવયા કરવા.

એરંડીઆંનો જુલાબ લેવાની સઉથી સારી રીત.

૬૪૭ એરંડીઆંનો નાપસંદ સવાદ લાગયા વીના તે ઉપયોગમાં લેવાની સઉથી સારી રીત એ છે કે, એક વાઇન

ગલાસ જેટલાં દુધમાં તજ ઉકાલી, તે ગરમ હોય તેટલાંજ તેમાં એરંડીઉં મેલવી પી જવું.

ધાસતી ભરેલી બેભાનીનાં દરદો.

૬૪૮ માથે લોહી ચહડી જવાના મરજનો હુમલો, અતીષય દારૂથી ચહડેલી કેફ, અને અફીમ લીધાથી લાગેલું ઝેર, એ ત્રણે બનાવોમાં માણસનો બાહેરનો દેખાવ એકસર ઓ હોયછે. તેટલા માટે, ખરૂં દરદ જાણવા માટે દરદીના દમનો વાસ તપાસવો. ત્રણમાંની કોઈબી હાલતમાં તબીબની મદદ લેવામાં જરાપણ ઢીલ થવી જોઈતી નથી.

૬૪૯ ઉપલા ત્રણ માહેલા કોઈપણ બનાવમાં માણસ ઘણીજ બેભાન હાલતમાં હોય, અને જાગરૂત થઈ ન શકતો હોય, તો તેની હાલત, પછી તે દારૂની કેફનું પરીણામ હોય તે છતાં, ઘણીજ ધાસતી ભરેલી સમજવી.

મરણ પામેલાં માણસનો ઓરડો.

૬૫૦ જે ઓરડામાં મરણ પામેલાં માણસનું શરીર રાખયું હોય, તેમાં ચાલીસ ભાગ પાણી સાથે એક ભાગ કારબોલીક આસીડ મેલી તે મીશ્ર છાંટવું, અને રાત દીવસ તેની બારીઓ ખુલી રાખવી.

૬૫૧ સાધારણ દરદોથી મરણ પામતાં માણસોનું શરીર, ગરમીના દીવસો કરતાં થંડા દીવસોમાં ઘણો વધારે વખત રાખી શકાય છે.

૬૫૨ બીજાં સઘલાં દરદોથી મરણ પામતાં માણસો કરતાં ખણીથી મરણ પામતાં માણસોની લાશ ઘરમાં વધારે વાર રાખી શકાય છે.

૬૫૩ ઉડતા રોગથી મરણ પામેલાં માણસનું શરીર, જીવતાં માણસોની તંદરૂસતીને ખાતર, ઉતાવલથી દુર કરવું જોઈએ છે.

આંખમાં બંધાતેા મેાતીઓ.

૬૫૪ વાંકા વલી બારીક વસતુઓ તપાસવાનું કામ કરનારા ધંધાદારીઓમાં આખમાં મેાતીઓ બંધાવાનેા ઘણેા સંભવ રેહે છે. વાંકુ વલયાથી આંખમાં લેાહીનેા જથેા એકેઠા થઇ રેહે છે, જેથી ઉપલાં દરદને કારણ મલે છે.

૬૫૫ આંખ ઝાંખી પડવાની પેહેલી નીશાની એ છે, ઘણા પ્રકાશવાલી સુરજની રેાશનીના વખત કરતાં ઝઝકલામાં તે વધારે સારી રીતે જોઇ શકે છે.

૬૫૬ મેાતીઆનું દરદ કાપી કાહાડયા શીવાય બીજી કેાઇ રીતે સારૂં થતું નથી. કપાવા માટે તે તૈયાર થાય ત્યાં સુધી થેાભવું સારૂં છે.

હરખાયલા કુતરાનું કરડવું.

૬૫૭ કુતરાના કરડવા માટે સઉથી સારેા ઉપાય લેાહેાડાંનેા ડામ છે. આ ઉપાયથી ધારવા જેટલું દુઃખ લાગતું નથી.

૬૫૮ હડખાયલા કુતરાના કરડયાથી લાગતું ઝેર કેાઇ વાર વરસેા પછી અસર કરે છે. સાધારણ રીતે છ અઠવાડીઆંથી તે ત્રણ મહીનામાં તે માલમ પડી આવે છે.

"કલેારલ" દવાઇનેા ઉપયેાગ.

૬૫૯ "કલેારલ" (Chloral) દવાનેા ઉપયેાગ બીનઅનુભવી માણસેાથી થવેા ઘણેા ધાસતી ભરેલેા છે. જેઓએ દારૂનાં વ્યસનથી શરીર શક્તી ગુમાવી હેાય, તેઓના હાથમાં આ દવા ઘણી જોખમ ભરેલી છે. તે વધારે જથામાં લીધાથી, દીલની ગતી એકદમ બંધ પડી જાય છે, અને ભેજાં તથા તંતુઓનું કામ અટકી પડી, માણસ મરણ પામે છે.

૬૬૦ નજલાનાં તેમજ તંતુઓને લગતાં દરદેામાં થતી અતી મેાટી વેદના નરમ પાડવા માટે "કલેારલ"

સઉથી સરસ દવાઇ છે. દુખમાં શાંતી મેલવવા અફીમનાં મીશ્રો લીધાથી જેમ પાછલથી ખરાબ અસરો માલમ પડે છે, જીભ ઉપર છારી બંધાય છે, અને પેટની કબજીઆતથી હેરાન થવું પડે છે, તેમ "ક્લોરલ" લીધાથી થતું નથી.

મેહેનત તથા ચીંતાની શરીર ઉપર અસર.

૬૬૧ મોડી રાત સુધી મેહેનત કીધાથી અને ચીંતા ઉપજાવે એવાં કામોમાં મન રાખયાથી, તંતુમાલા થાકી જાય છે, જેથી જીંદગી ટુકી થાય છે.

વારંવાર નાહાવાની જરૂર.

૬૬૨ શરીરમાંથી ચોકસ ખરી પડતો, નીરૂપયોગી અને કોહોવા માડતો પદારથ ચાલુ રીતે હંમેશાં ચામડીનાં છીદ્રોમાંથી બાહેર નીકલતો રહેછે. છીદ્રો તેથીકરીને વારંવાર પુરાઇ જયા કરેછે. તેમને ખુલ્લાં રાખવાની જરૂર દેખીતી છે, અને તેમ કરવાને શરીર સાફ કરવાની અને ખીસો તથા જાડો ખભરાયલો તુવાલ તે ઉપર ઘસડવાની મોટી અગત છે.

ખોરાક કેવી રીતે પાચન થાય છે.

૬૬૩ શરીરનાં પોષણનું કામ પાંચ ભાગમાં વેંહેંચી શકાય છે: ૧લું, હોજરીમાં ઘટતો ખોરાક દાખલ થાય છે; ૨ જું, તેમાંથી લોહીને માટે પોષણકારક તતવ બનેછે; ૩જું, લોહીના પોષણકારક ગુણો ચોકસ આકારોમાં બદલાઇ જાય છે; ૪થું, આ ચોકસ આકારો પાછા લોહીમાં મલી જાયછે; ૫ મું, લોહીમાંથી જુદા જુદા નીરૂપયોગી પદારથો બાહેર નીકલી જાય છે.

૬૬૪ ઊપલી સઘલી ક્રીયાઓ એક સરખી રીતે અને વગર હરકતે થવા ઊપર તંદરોસતીની સારી માઠી હાલતનો આધાર રહે છે.

નહી જણાયલાં કારણથી મરણ પામતાં માણસની લાશ તપાસવાની જરૂર.

૬૬૫ કુટુંબનું કોઇ માણસ નહી જણાયલાં હોય એવાં દરદથી મરણ પામે, અથવા તેનાં મરણનું કારણ સમજી શકાતું નહી હોય, તો તેનાં સગાં વહાલાંઓએ તેની લાશને સરકારી તબીબ અથવા બીજા કોઇ આસામી પાસે તપાસાવવાની જરૂર જાણવી જોઇએછે. તેવી તપાસથી તબીબોને કાંઈ નવું જાણવાનું બની આવેછે, અને તેથી બીજાં ઘણાં માણસોને દુખથી, બલકે મોતથી, બચાવી શકાયછે.

૬૬૬ જે માણસો શક ભરેલાં કારણોથી મરણ પામેલાં હોય, તેમની લાશ પણ તબીબ પાસે તપાસાવવી ઘણી જરૂરની છે. વારેઘડીએ તેથી ગુનેહગારો કાયદાના સપાટામાં આવી શકેછે તેમજ નીરદોશો ઉપરનો શક દુર થાયછે.

શરીરમાં ખુશબો ભરી તે જાલવી રાખવાની રીત.

૬૬૭ મુવેલાં માણસોનાં શરીરમાં ચોકસ મસાલો ભરયાથી તે વરસો સુધી બીગડયા વીના રહી શકેછે.

૬૬૮ મસાલો અથવા ખુશબોદાર પદારથો શરીરમાં ભરયા આગમજ, તે માહેલા ચોકસ ભાગો, જેવા કે હોજરી, દીલ, ફેફસાં, ભેજું, વગેરે, બાહેર કાહાડી નાખવામાં આવે છે, અને ખાલી ભાગોમાં મસાલો અને ચોકસ જાતના ગુંદરો, અથવા દુરગંધ અને વાસ મારી નાખનારી અસરકારક દવાઓ ભરવામાં આવેછે. મસાલો અને ગુંદર પુરાતમ ઇજીપશીયનો શરીરમાં ભરી તેની મમી (Mummy) કરતા હતા. હાલના વખતમાં સરીર જાલવી રાખવા માટે તેમાં જોરાવર દવાઇઓ નાખવામાં આવે છે.

૬૬૯ મુવેલું શરીર કોહોતું અટકાવવાની હાલની રીતી પ્રમાણે, દીલ સાથે સંબંધ ધરાવનારી મુખ્ય ધોરી

નસમાં પીચકારી વડે ચોકસ જાતની જોરાવર દવાઈ નાખ-વામાં આવેછે. ફરાનસના શેહેનશાહ ત્રીજા નેપોલીઅનના શરીર માટે ઉપલી રીત વાપરવામાં આવી હતી.

૬૭૦ ઇંગલંડના પેહેલા ચારલસ રાજાની કફન લગભગ બસો વરસ પછી પ્રીનસ રીજંટ, કે જે પાછલથી ચોથા જયોરજનાં નામથી ઇંગલંડની ગાદીએ આવયો હતો, તેની હજુરમાં ઉંઘાડવામાં આવયું હતું, ત્યારે ફકત નાખના દાંડા શીવાય શરીરના બીજા સઘલા ભાગો સારી હાલતમાં માલમ પડયા હતા.

૬૭૧ ઇજીપશીઅનો જે હુનરથી લાશમાં ખુશબો ભરી તેની મમી કરતા હતા, તે જમાનાનો ગીરદેશમા માણસ જાતે ખોઈ દીધોછે.

દરેક માણુસ માટે પુરતી તાજી હવાની જરૂર.

૬૭૨ માથું દુખવાનું અને બેચેની લાગવાનું સાધારણ કારણ હવા માંહેલી આકસીજન નામની જીંદગી માટે જરૂરની હવા પુરતી નહી હોવાનું છે. હવામાં જયારે આકસીજનનું તતવ જોઇતા જથા કરતાં સેંકડે ફકત એક ટકા જેટલું પણ ઓછું હોય છે, તયારે ઉપલી અસરો માલમ પડેછે. વલી તેવી હવા ચાલુ રીતે દમમાં ગયાથી સરવ પ્રકારની જીવનશકતાઓ નબલી પડી, દુખ દરદો લાગુ પડવાનો સંભવ રેહે છે. આ કારણથી દરેક માણસ માટે પુરતી તાજી હવા અને ઓરડામાં તેની આવજાવ થવા માટે સારી ગોઠવણની ઘણી જરૂર છે.

૬૭૩ દમમાં લેવાની હવા પુરતી રીતે સવચ્છ હોવા માટે, દર માણસની આસપાસ ઓછામાં ઓછી આઠસો ઘનફુટ જેટલી ખુલી જગા જોઇએ, અને તેમાં બાહેરની હવા આવજાવ થાય તે માટે પુરતા મારગો જોઇએ.

૬૭૪ નવ ફીટ લાંબા, નવ ફીટ પોહોલા અને નવ ફીટ ઉંચા એક ઓરડામાં, માત્ર સાતસો ઓગણત્રીસ ઘનફુટ જેટલી હવા સમાઇ શકે છે.

૬૭૫ દમ લેવાનું કામ બાલકોમાં, તેમનાં શરીરનાં વજનનું પ્રમાણ લેતાં જેટલી ઝડપથી ચાલવું જોઇએ, તે કરતાં ઘણુ વધારે ઉતાવલે ચાલેછે. ઉમર સાથે આ પ્રમાણ ઘટતું જાયછે. આ ઉપરથી માલમ પડે છે કે, એકજ ઓરડામાં ઘણાં બાલકોને સાથે સુવાડવાં, એ કેટલું ખોટું છે.

૬૭૬ જયારે કોઇ માણસને ગુંગલાવી, ફાંસો નાખી, યા ડુબાવી મારી નાખવામાં આવે છે, અથવા તો બીજી કોઈ રીતે પુરતી સ્વચ્છ હવા તેના દમમાં જતી અટકાવવામાં આવેછે, ત્યારે પ્રથમ તેનો ચેહેરો કાલો પડેછે, નસો ઉપસી બાહેર નીકલી આવેછે, આંકરાં આવી બેભાની આવેછે, અને થોડી મીનટમાં મોત નીપજેછે. આ સરવ ચીનહોને અંગરેજીમાં "આસફીકસીઆ" (Asphyxia) કહે છે.

પડત કુવાઓ, ગટરો, વગેરે આગલ જવાનો જોખમ.

૬૭૭ જુના તથા વપરાસમાં નહી આવતા કુવાઓ, બીર દારૂનાં પીપો અને ગટરોમાં, કારબોનીક આસીડ ગાસ નામની પ્રાણઘાતક હવા વારેઘડીએ એકઠી થઇ રહેછે. આ હવા જેમ અનદીઠ તેમ વગર વાસની છે. જે જગામાં સોએ દશ ટકા જેટલી કારબોનીક આસીડ ગાસ હોય, તેમાં જવું મોતને મલવા જવા બરાબર છે.

૬૭૮ પડત કુવાઓ અને ટાંકીઓમાં ઉતરવા અગાઉ, તેમાં એક સલગાવેલી મીનબતી દાખલ કરવી. જો તે માંહે જતાં બુજાઇ જાય, તો જાણવું કે, તેમાંની હવા કારબોનીક આસીડ ગાસવાલી ઝેરી છે. રસાયન વીદયાની અજાયા

સીઓને જાણીતી આ નાની સરખી વાતનાં અજ્ઞાનપણાને લીધે, સેંકડો માણસોએ પોતાનો જાન ખોયા છે.

કાલેરા.

૬૭૯ કાલેરાનાં રોગનું જોર થંડી રૂતુ કરતાં ગરમ રૂતુમાં ઘણું વધારે હોયછે, અને બચ્ચાં કરતાં મોટા માણસમાં તે વધારે જણાય છે. એ રોગના સપાટામાં આવતાં પાંચ માણસે એક માણસ મરણ પામે છે.

સહીઅડ.

૬૮૦ જેઓ શીતલા કહડાવતા નથી, તેઓમાં સોએ તેત્રીસ માણસો સહીઅડથી મરણ પામેછે, પણ જેઓએ તે મુકાવેલી હોય છે, તેઓમાં સોએ માત્ર બે માણસ મરણ પામે છે.

૬૮૧ સહીઅડના ચેપ જેવો મજબુત અને ચીવટ ચેપ બીજા કોઇ રોગનો હોતો નથી; અને એ રોગનો હુમલો કોઇ માણસપર બે વાર થયો હોય એવો એકપણ સતાવાર દાખલો જણાયો નથી.

૬૮૨ ૧૬૬૦થી ૧૬૭૯નાં વરસ સુધીમાં લંડનમાં સહીઅડના રોગથી દર ૧,૦૦,૦૦૦ માણસે ૩૫૭ માણસો મરણ પામ્યાં હતાં. ૧૮૫૯ માં ૧,૦૦,૦૦૦ માણસે ૪૨ માણસો મરણ પામયાં હતાં. ૧૮૫૪માં ફરજીઆત શીતલા કહડાવવાનો ધારો પસાર થયો હતો, તે વખતથી હમણા સુધી, દર વરસે સહીઅડના રોગથી નીપજતાં મરણોની સરાસરી એટલીજ રહી છે.

૬૮૩ ફરાનસનો રાજા પંદરમો લુઈ ચોસેઠ વરસની ઊમરે સહીઅડના રોગથી મરણ પામયો હતો. કહેછે કે, તેની ચઉદ વરસની ઉમરે પણ તે એજ દરદનો ભોગ થયો હતો.

"નયુરેલજીઆ" નામનું તંતુઓને લગતું દરદ.

૬૮૪ દાંત સાથે જોડાણ રાખનારા તેમજ ચેહેરા અને શરીરના બીજા ભાગોને લગતા તંતુઓમાં થતાં તીક્ષણ અને અતી વેદનાકારક દરદો નયુરેલજીઆ (Neuralgia) નાં સામાનય નામથી ઓળખાય છે. તંતુઓનું મુલ ભેજામાં હોય છે, અને તયાંથી તેઓ શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં ઝાડની ડાંખલીઓની માફક ફેલાયલા હોય છે. નયુરેલજીઆનું દરદ આ ડાંખલીઓના બારીકમાં બારીક ભાગમાં પણ લાગે છે, જે વાત તેનાં તીક્ષણપણાનો ખયાલ આપવાને પુરતી છે.

૬૮૫ દાંતને લગતા તંતુઓમાં જયારે નયુરેલજીઆ થાય છે, તયારે આપણે તેને દાંતનો દુખારો (Toothache) કહીએ છીએ. આ દુખારાનું કારણ જયારે કોહી ગયલા દાંતનું નથી હોતું, તયારે શરીરની નબલાઇ અને બીગડેલી તબીયત તેનું મુલ હોય છે.

૬૮૬ દાંતનું દરદ જયારે કોઈ દાંત સડી ગયાથી ઉતપન થયું હોય, અને કોઈ ઉપાયથી નરમ પડે નહી, તો દરદવાલો દાંત તોડી પાડયા શીવાય બીજો કોઇ સારો ઇલાજ નથી.

૬૮૭ દરદવાલો દાંત પારખવા માટે દરેક દાંત ઉપર હલવે હલવે કુંચી અફાડયાથી, બીગડેલો દાંત દુખ લાગયાથી માલમ પડી આવશે. બીગડેલો દાંત જયારે જોયાથી નથી માલમ પડતો, તયારે ઘણીવાર એ રીતે માલમ પડી આવેછે.

૬૮૮ નયુરેલજીઆ જયારે ચેહેરાના ભાગોને લગતા તંતુઓને લાગુ પડેછે, તયારે તે (Tic-douloureux) "ટીક-ડુલુરૂ"નાં નામથી ઓળખાય છે. ચેહેરાના જે ભાગને તે પકડે છે, તે તરફના દાતોમાં એક અથવા બે દીવસમાં દરદ કરી વલેછે.

૯૮૯ નયુરેલજીઆ જયારે પગના તંતુઓમાં થાય છે, ત્યારે તેને અંગ્રેજીમાં (Sciatica) "સીઆતીકા" કહે છે.

માથાંનો દુખારો તથા તાવ.

૯૯૦ માથું દુખવું, એ વારેઘડીએ તાવની પેહેલી નીશાની હોયછે. માથાંના સાધારણ દુખારા માટે થોડા બ્રેનડી દારૂ અને સોડાવાટર જેવો બીજો સારો ઇલાજ કોઈ નથી. બંધયાર ઓરડામાં સાથે બેસવાથી અને ભેજાને હદ બાહેર મેહેનત આપવાથી, કોઈવાર માથું સખત રીતે દુખે છે, જે દુખારાને અંગ્રેજીમાં (Nervous head-ache) "નરવસ હેડએક" કહે છે.

૯૯૧ ભીણાસવાલાં બીછાના ઊપર સુવું, એ સંધીવાની તાવ લાગુ પડવાનું સાધારણ કારણ હોયછે. આ તાવ કરતાં વધારે ધાસતીભરેલું દરદ એક નથી.

૯૯૨. બીછાનાની ચાદર વગેરે કપડાં જો શરીરને વલગી જતાં લાગે, તો જાણવું કે, તે કપડાં ભીનાં અને સરદ છે, અને બીછાનું સુવા માટે સલામત નથી.

તંતુઓ ઊપર થયલી અસરથી સાદનું બેસી જવું.

૯૯૩ તંતુઓ ઊપર કોઇ પ્રકારની મજબુત અસર થવાથી સાદ બેસી જાય છે. હીસતીરીઆના મરજથી હેરાન થતી જવાન સ્ત્રીઓમાં આ નીશાની વારેઘડીએ માલમ પડે છે. કંઠના તારો નબલા પડી ગયાથી તે નીપજે છે.

"હે ફીવર" અથવા ઘાસની તાવ.

૯૯૪ લીલાં અથવા સુકાં ઘાસનો ભુકો તથા બીજી રજકણો હવામાં પથરાઈ જઇ દમમાં ગયાથી એક જાતની તાવ લાગુ પડે છે, જેને અંગ્રેજીમાં (Hay Fever) "હે ફીવર" એટલે ઘાસની તાવ કહે છે. એ દરદ જવલેજ થાય

છે. એ તાવ ઘણું કરી ત્રણથી તે ચાર અઠવાડયાં સુધી રહે છે. દરીઆની હવા એને માટે સઉથી સરસ ઉપાયછે. વલી થોડાં કવીનીનના ભેલવાણાં પાણીથી નાક ધોવાથી પણ એ દરદમાં ફાયદો થાય છે.

૬૯૫ ઘાસની તાવ એકવાર લાગુ પડયા પછી વરસો વરસ, જયારે ઘાસ અને ફુલોની મોસમમાં તેમનો ભુકો હવામાં પંથરાય છે, તયારે પાછી આવે છે.

"ઈનફ્લુએનઝા "નામનું સરદ હવાથી ઊપજતું દરદ.

૬૯૬ ૧૫૧૦નાં સાલમાં ઇંગલંડમાં (Influenza) "ઈનફ્લુએનઝા" નામનું દરદ ઘણું જોરમાં ફાટી નીકલયું હતું. હવા કોઇ રીતે ખરાબ થયાથી આ દરદ ઉતપન થાયછે, એવું ધારવામાં આવેછે.

૬૯૭ સાઉથવુડ સમીથ નામનો એક અંગ્રેજ તબીબ કહેછે કે, ૧૮૪૭નાં વરસમાં જયારે એ રોગ લંડનમાં ફાટી નીકલયો, ત્યારે માત્ર એકજ દીવસમાં શેહેરના સઘલા ભાગોમાં તે ફરી વલયો હતો, અને પાંચ લાખથી વધારે માણસો તેના સપાટામાં આવયાં હતાં.

૬૯૮ સાધારણ સલખમની સઘલી નીશાનીઓ આ દરદમાં જણાયછે, પણ તેમનું જોર સલખમ કરતાં ઘણું વધારે રહેછે, અને દરદી તેથી અતીશે નાતવાન બની જાયછે.

હાંફણ.

૬૯૯ હાંફણનાં દરદમાં સુરાખાર (Saltpetre)નાં પાણીમાં કાગજ ભીજવી, તે બાલી તેના વાસ લીધાથી ઘણો કરાર મલે છે.

૭૦૦ હાંફણનો મરજ સ્ત્રીઓ કરતાં પુરૂષોમાં વધારે સાધારણ હોયછે. એ દરદ ઘણી વેલાએ વંશપરંપરા ઊતરતું હોયછે.

૭૦૧ હાંફણનું જોર જયારે એકદમ ઉભરી આવેછે ત્યારે તે જોવામાં ઘણું ધાસતી ભરેલું લાગેછે, પણ તે કદાચજ પ્રાણઘાતક નીવડેછે. એ દરદ શેવટે દીલ અને ફેફસાંનાં દરદો ઉપર નાએછે.

૭૦૨ હાંફણથી ખમનારા દરદીઓ આ હેરાનગતી ભરેલાં દરદનાં જોરથી રાતના મોકલા રેહેવા માગતા હોય, તો તેઓએ રાતનું ખાણું ઘણુંજ હલકું લેવું.

૭૦૩ ઘણાખરા હાંફણવાળા દરદીઓ શરીરે પાતલા હોય છે, તેમનાં ખભાં ગોલ હોયછે, અને ચેહેરો ચીંતાતુર દેખાય છે; તેઓનાં ડાચાં બેઠેલાં હોય છે, અને સાદ ઘણુંકરી ઓખરો નીકલે છે.

ખનીજ ભેલવાલાં દવાના ગુણ ધરાવનારાં પાણી.

૭૦૪ ખનીજ ભેલવાલાં દવાઇનો ગુણ ધરાવનારાં પાણી, જવાન અને બુઢાં માણસો માટે થોડાંજ કામનાં છે.

૭૦૫ ખનીજ પાણીવાલા ઝરાઓ, જે અમુક દેશના કોઇ કોઈ ભાગમાંજ આવેલા હોયછે, તેની મુલાકાતે જતાં દરદીને જગયા તથા હવાનો જે ફેરફાર થાય છે, તેથી તેની તંદરૂસતી ઊપર ઘણી સારી અસર થાયછે. ખનીજ પાણીની અસૂરજ તેની તંદરૂસતીના ફેરફારનું કારણ હોતું નથી.

૭૦૬ જે પાણીમાં બીજા ખારો સાથે લોઢું ભેલાયલું હોયછે, તેવું પાણી કંઠમાલા અને તેવાંજ બીજાં દરદોથી પીડાતા માણસો માટે ઘણું ફાયદાકારક છે.

૭૦૭ વેલસ દેશમાં કરનારવન પરગનામાં ત્રેફરૂ નામનો એક ઝરોછે, તેનાં પાણીમાં તીખાં લોહોડાંની ખાસીઅત છે. એ પાણી, જવાન છોકરીઓમાં લોહી ઓછું થયાથી લાગુ પડતાં દરદોમાં, ઘણું ઊપયોગી થઇ પડે છે.

૭૦૮ ઇંગલંડના રાજા ત્રીજા જયારજનું દેવાનાપણું ત્યાંનાં ચેલતનહામ શેહેરનાં ખનીજ પાણીથી દુર થયલું કેહેવાયછે.

૭૦૯ ઇંગલંડનાં બાથ શેહેરમાં મલી આવતાં ગરમ ખનીજ મેલવાલાં પાણીના ઝરા રોમન લોકોના વખતથી જણાયલા છે. સંધીવાનાં દરદમાં એ ઝરાનું પાણી ઘણો ફાયદો કરે છે.

૭૧૦ "વીચી વાટરસ" (Vichy waters) નામે જણાયલાં ઝરાનાં પાણી, ખોરાક પાચન કરનારા અવયવોની નાકઉતીથી હેરાન થતાં માણસો માટે, તેમજ પથરી અને નજલાથી ખમનારા દરદીઓ માટે, ઘણું ગુણકારક છે. એ પાણી દરરોજ અરધોથી બે પાઇનટ સુધી લઇ શકાય છે.

૭૧૧ કલેજામાં તથા પીસાબના ફુકામાં લોહી જમાવ થવાને લગતાં દરદોમાં "ફ્રેદરીકશાલ વાટર" (Friedrich-shall water) ઘણું ઉપયોગી છે. તેમાં હલકા જુલાબની ખાસીઅત હોવાથી, પેટની કબજીઆતમાં પણ તે ઘણું ફાયદાકારક છે. નાસતાની અગાઉ તે અરધા પાઇનટ જેટલું લેવું.

૭૧૨ "હુનયાડી જાનોસ વાટર" (Hunyadi Janos water)માં ઘણા જાલમ જુલાબની ખાસીઅત હોયછે, માટે ઘણીજ સખત કબજીઆતવાલાં માણસો માટે તેમજ શરીર માહેલા ચોકસ અવયવોમાં લોહી જમાવ થવાનાં દરદોમાં તે ઘણું ઊપયોગી છે.

૭૧૩ કેટલાક કુવાનાં પાણીમાં ચોકસ ખનીજ પદારથો મેલાવલા હોવાથી, તે ચામડીને નુકસાન કરેછે. આ જાતનાં પાણીને અંગ્રેજીમાં "હારડ વાટર" (Hard water) ને નામે ઓલખવામાં આવેછે. સાબુનું ફીણ આ પાણીથી બનાવી શકાતું નથી; તેનાં તતવોને તે છુટાં પાડી નાખેછે.

૭૧૪ હાથ ઊપર ડાઘ તથા ચીરા પડી આવવાનું કારણ ઘણું કરી આ પાણીનો વપરાસ હોયછે. ચેહેરા અને હાથને એ પીડાથી દુર રાખવા માટે તેમને ધોવા પછી સારી રીતે લુછી સુકા કરવા જોઇએ છે.

૭૧૫ ઉપલાં કારણથી જયારે હાથ ઉપર ચીરા તથા ડાઘ પડેછે, ત્યારે તે ઊપર થોડી ગલીસરીન અથવા તેલ મસળવાથી, કઠણ થયલી અને સંકોચાયલી ચામડી નરમ થઇ જાયછે.

૭૧૬ દરીઆનું પાણી સલખમને અટકાવેછે. અંગમાં ગરમી આંણવાનો તેમાં ગુણ હોવાથી, તેમ બનવું જોઈએ, એવું ધારવામાં આવેછે.

કપડાં સલગી ઊઠતાં લેવા જોઇતો ઊપાય.

૭૧૭ દીલમાં પેહેડેલાં કપડાં સલગી ઉઠતાં, નજદીક પડેલાં કોઇપણ જાતનાં જાડાં લુગડાં, જેવાં કે નમદા, ધાભલી, વગેરેમાં ખમનાર માણસને વીટાલી લેવું.

"લાફીંગ ગાસ" "કલારોફોરમ" વગેરે વાપરતાં લેવી જોઈતી સંભાલ.

૭૧૮ "લાફીંગ ગાસ" (Laughing gas) નામની હસવું પેદા કરનારી કેફી ગુણ વાળી હવા અથવા કલોરોફારમ, જે તેવાજ ગુણવાળી બીજી દવા છે, તે દીલ ગુરદાનાં દરદોથી ખમનારાઓ માટે, તેમજ જેમને માથામાં લોહી જમાવ થવાનો મરજ હોય તેઓ માટે, ઘણી જોખમ ભરેલી દવાઇ છે.

૭૧૯ કોઇબી માણસે ઉપલી દવાઇઓ તબીબની આગાલી લીધા વીના લેવી નહી.

લુ લાગવી.

૭૨૦ તડકાની લુ લાગવાના બનાવથી સેંકડે ચાલીસ માણસો મરણ પામેછે. ગરમ રૂતુમાં સુરજના તડકામાં

ખુલુ રેહેવાથી આ દરદ લાગુ પડેછે. દારૂનાં વયસનથી નાતવાન થયલા માણસો તેમજ નબલા તંતુઓવાલા માણસો તેના સપાટામાં મુખ્ય કરી આવેછે.

૭૨૧ હીંદુસથાનમાં તથા બીજા ગરમ દેશોમાં વસતા અંગ્રેજી લશકરના સીપાઇઓને આ દરદ પ્રાણઘાતક નીવડે છે. લુનો હુમલો થતાંવાર દરદી નીચે તુટી પડેછે, અને થોડા વખુતમાં પ્રાણ છોડે છે. સુરજનાં કીરણો ભેજાં ઉપર એક આચકાની માફક હુમલો કરેછે, જેની અસર એકાએક તંતુઓ ઉપર થઈ દીલનું કામ અટકી પડેછે, જેથી મોત નીપજે છે.

૭૨૨ લુનો હુમલો થતાંવાર, તબીબની મદદ મલી આવે તેટલાં દરદીનાં માથાં ઉપર થંડક કરવી, અને દારૂ વગેરે દીલની ગતી ઉસકેરનારી ચીજો તેને આપવી.

૭૨૩ લુમાંથી બચયા પછી, માણસ તંતુઓની તથા યાદદાસત શકતી ખોઈ બેસે છે.

ઝારીથી નાહાવાનો ફાયદો.

૭૨૪ નબલા પડેલા તંતુઓવાલા માણસો માટે ઝારીથી નાહાવાનું (Shower-bath, શાવર-બાથ) ઘણું ફાયદાકારક છે. ઝાડ ઉપર પાણી શીપતાં જેમ ઝારોમાંથી ઉંચેથી પાણી પડેછે, તેમ શરીર ઉપર નાહાતી વેલા પાણીની ધારા પડે એવી ગોઠવણથી નલી અંને ઝારી મુકાવી તેનો અંઘોલ કરવો. એ બીજા કોઇપણ પ્રકારના અંઘોલ કરતાં નબલા માણસો માટે વધારે ઉપયોગી છે.

૭૨૫ ઝારીનો અંઘોલ સહવારના ખાણાની અગાઉ કરવો. તે વેલા પાણીનું પેહેલું ઝાપટું સુમરેતું લેવું.

૭૨૬ નાહાવા પછી હંમેશાં ખભરાયલા તુવાલ વડે શરીર સારી પેઠે લુછી સુકું કરી નાખવું. શરીરમાં તેથી ગરૂ

બીની ખુશકારક લાગણી પેદા થાય છે. અમુક રીતે અથવા અમુક જાતનાં પાણીથી નાહ્યા પછી શરીરમાં જ્યારે ગરમી આવે, તયારે સમજવું કે નાહાવાની તે રીત અથવા તેવું પાણી નાહાનારને માફક આવે છે.

મોજાં ઉપર તંગ ગારટર બાંધવાના ગેરફાયદા.

૭૨૭ શરીરની નસો હાથ અને પગની સપાટી ઊપર આવેલી હોવાથી, મોજાં ઊપર તંગ ગારટર બાંધયાથી તેઓ દબાઇ જાયછે, જેથી ગારટર પાછાં છોડતાં તેઓ ઉપસી આવી જાડી થાય, એ સેહેલથી સમજી શકાશે. પગ ઊપર નાસુર પડવાનું કારણ પણ વારેઘડીએ તંગ ગારટર હોયછે.

૭૨૮ તંગ ગારટરથી લોહી નસોમાં ફરતું અટકેછે, જેથી નસોને લગતાં ચોકસ દરદો થાયછે. બચ્ચાંઓને, એટલા માટે, કદીબી ગારટર બાંધવાની ટેવ ન પાડવી જોઇએ.

પેટમાં આંકરી આવવાનો ઊપાય.

૭૨૯ પેટમાં આંકરી આવે તે માટે તરતવેલાના ઉપાય તરીકે ગરમ પાણી અને બ્રાન્ડી સઊથી સારોછે.

લોહી કહડાવવા માટે મેલવામાં આવતી જલો, દોરો, વગેરે.

૭૩૦ જલો મેલાવવા આગમજ દરદવાલા ભાગને ધોઇ, તે ઊપર મલાઇ મસલીને લગાડવી.

૭૩૧ ફકત એક જલો મેલાવયાથી તથા તે પછી મેલવામાં આવતી પોલટીસથી, સઘલું મલી એક ટેબલ ચમચા જેટલું લોહી નીકલેછે.

૭૩૨ માથાંમાંથી લોહીનો જથો ઓછો કરવા માટે મેલવામાં આવતી જલો કાનની પછવાડેના ભાગમાં મેલાવવી જોઇએ.

૭૩૩ માથાંમાંથી લોહી ઓછું કરવા માટે, કેટલાંક વરસની વાત ઊપર, ગરદનમાં "દોરો મુકવા"માં આવતો હતો. હાલ તે રીત વપરાતી નથી. "દોરો મુકવા"ની રીત એવી છે કે, એક પોહોળી, ચપટી સોયમાં થોડા ઘોડાના બાલ અથવા રેશનનો દોરો ભેરવી, ગરદનના એક ઇંચ જેટલા ભાગમાંથી તે પસાર કરવામાં આવેછે, જેથી લોહી વેહેવા માટે નાનો રસતો ખુલો થાયછે. આ ક્રીયા અંગ્રેજીમાં "સીટન" (Seton) નાં નામથી ઓળખાયછે.

૭૩૪ "દાણો મુકવો" એ લોહી અથવા પરૂ કાહાડવાની બીજી રીત છે. અંગ્રેજીમાં તેને "ઇશિયુ" (Issue) કહેછે. આ ક્રીયામાં પગનાં ટેટાંમાં, હાથના માંસવાલા ભાગમાં, અથવા શરીરના બીજા કોઈ ભાગમાં, અસરકારક (Caustic, કાસટીક) દવાઇથી જખમ કરવામાં આવેછે, અને તે ઊઘાડો રાખવા માટે તેમાં વટાણાનો અથવા બીજો કોઇ દાણો દાબી રાખયાથી, તેનાં દરદથી લોહી અથવા પરૂ ઝરયા કરેછે.

૭૩૫ નામીચા અંગ્રેજી કવીઓ લારડ બાયરન અને સર વાલટર સકાટ સંગરાહ મેલાવતાં હદ બાહેર લોહી વેહેયાથી મરણ પામયા હતા.

૭૩૬ અસલી લખનારાઓ કહી ગયા છે કે, સીપાઇની તલવાર કરતાં તબીબનાં નસતરે ઘણા માણસોના જીવા લીધા છે.

૭૩૭ શરીરના કોઈ સાંધા ઊપરના એકાએક અને હદ બાહેર દબાણ અથવા મેહેનત આવી પડયાથી, તેમાં જયારે કલતર થઇ આગ બલે છે, તયારે દરદવાલા ભાગ ઊપર થોડી જલો મેલયાથી ઘણો કરાર થાય છે. લોહી ગયાથી તે ભાગમાં થતું ખેંચાણ નરમ પડે છે.

બેહેરાપણાનું એક કારણ અને તેનો ઉપાય.

૭૩૮ કાનમાં મેલ ઘણો એકઠો થયાથી ઘણીવાર કાને સંભલાતું નથી, અને માથામાં ગણગણ કરતો અવાજ થાય છે.

૭૩૯ મેલ દુર કરવા માટે, કાન સાફ થાય ત્યાંસુધી દરરોજ તેમાં થોડા વખત સુધી ગરમ પાણીની પીચકારી મારવી.

ગુમડાં.

૭૪૦ ચેહેરા અને ગરદન ઉપર જ્યારે ગુમડાં થાય છે, તયારે તેમને આપોઆપ પાકવી ફુટવા દેવા કરતાં નસતર વડે ચીરાવવું વધારે સારૂં છે. નસતરથી ચામડી ઊપર ડાઘ પડે છે, પણ તે સેહજ હોય છે, અને ચેહેરો તેથી બદશીકલ થતો નથી.

અડગરી અથવા હેડકી.

૭૪૧ ફેફસાં અથવા છાતી એક બાજુએ, અને હોજરી તથા આંતરડાં અથવા પેટનો નીચલો ભાગ બીજી બાજુએ, એ બેને જુદાં પાડનારો એક મોટો અવયવ હોય છે, જેને અંગ્રેજીમાં "ડાયાફ્રામ" (Diaphragm) કહે છે. જ્યારે આ અવયવના તંતુઓ કોઈ કારણથી સંકોચાય છે, તયારે "અડગરી" (Hiccough, હીકપ) થતી કહેવાય છે. કંઠ માહેલી પવનની નલીનો ઉપલો ભાગ, ડાયાફ્રામની ઉપલી અનીયમીત ગતીથી, ઉંઘાડ ઢાંક થયા કરે છે, જેથી અડગરી સાથ થતો ચોકસ અવાજ નીકલયા કરે છે.

૭૪૨ કાંઈ અકસમાત બનયા પછી, અથવા લાંબા વખતની બીમારીને છેડે, જ્યારે અડગરી લાગુ પડે છે, ત્યારે તે ઘણી ત્રાસતી ભરેલી હોય છે.

૭૪૩ બચ્ચાંઓને જ્યારે અડગરી થતી હોય, તયારે તેમને એકાએક ચોંકાવવયાથી તે વારંવાર નરમ પડી જાય છે. મોટાં માણસોમાં થંડા પાણીના થોડા ગોટથી તે નરમ પડેછે.

દીવાલ ઊપર રંગીન કાગજ જડવાના ગેરફાયદા.

૭૪૪ દીવાલપર જડવામાં આવતાં લીલાં કાગજમાંજ સોમલ (Arsenic) આવે છે, એમ નથી. બીજા રંગનાં કાગજોમાં પણ તે વારેઘડીએ હોય છે. ઓરડાની ભીંત ઉપર જેઓ રંગીન કાગજ રાખે છે, તેઓમાં ઘણીવાર સોમલનાં ઝેરની અસર માલમ પડે છે.

ડુબી જવાથી નીપજતાં અકસમાત અને મરણ.

૭૪૫ ઘણા ઊંડા પાણીમાં પડયા પછી જ્યારે ડુબકી મારનાર તરવાને અશક્ત થઈ પડે છે, તયારે શેવટનો તલીએ જવા આગમજ તે બેથી ત્રણ વાર પાણીની ઊપર આવી પાછો નીચે જયા કરે છે. એ અરસામાં તેનાં ફેફસાંમાંથી હવા બાહેર નીકલી શરીર ભારી થાય છે.

૭૪૬ શરીર પાણીમાં પાંચથી આઠ મીનીટ કરતાં વધારે વખત રહયું નહી હોય, તેટલાં તેને બાહાર કાહાડયું હોય, તો જીંદગી બચાવી શકાય છે.

૭૪૭ ડુબી જવાથી નીપજતું મોત લોહી અસ્વચ્છ હાલતમાં આવવાનું પરીણામ હોય છે. ફેફસાંના મારગો એ વેલાએ બંધ થઇ જવાથી, લોહી કારબાનીક આસીડથી ભરાઇ જાય છે, જેની ઝેરી અસરથી માણુસ મરણ પામે છે.

૭૪૮ કેટલીકવાર માણસ પાણીમાં ડુબયા પછી, એક મીનીટમાં તેનું મોત નીપજે છે.

૭૪૯ ડુબી જવાની અણી ઉપર આવેલાં માણસને પાણીમાંથી બાહેર લાવયા પછી, તેનાં મોહોડાં અને ગલામાં ગુયલું પાણી કાહાડી નાખવા માટે, તેનાં કપાલ ઊપર હાથ રા

બી તરત તેને ઊંધો સુવાડવો, અને પછી પાછો ચતો કરવો.

૭૫૦ પછી તેને એક બાજુએ ફેરવી, તેનાં ચેહેરા અને છાતી ટુવાલ અથવા હાથ વડે ઝડપથી ઘસવાં, જેથી હવા અંદર જવાનો મારગ ખુલો થશે.

૭૫૧ ફરીથી શરીર ઊંધું કરવું, જેથી હવા પાછી બાહેર નીકલવાનો મારગ ખુલો થશે.

૭૫૨ ઊપલા અરસામાં તબીબને તેડાવી મંગાવવો, અને ધાબલીઓ તઇયાર રાખવી.

૭૫૩ ફાંસો ખાધેલાં, તેમજ કુવા અથવા દારૂનાં પીપ માંથી ગુંગલાતી હાલતમાં બાહેર કાહાડેલાં માણસની પણ, ઉપર કહેલી રીત પ્રમાણે માવજત કરવી.

ખોરાક તથા પાણીથી કેટલો વખત દુર રહી શકાય ?

૭૫૪ ખોરાક અને પાણી બીલકુલ લીધા વગર એક માણસ આઠથી તે દશ દીવસ જીવી શકેછે, એવું અનુભવથી સાબેત થયું છે. પણ ફકત પાણી ઉપર તે ચાલીસથી સાઠ દીવસો ખેંચી શકેછે.

૭૫૫ એક ફ્રેન્ચ ફીલસુફે અખતરા ઊપરથી સીધ કીધું છે કે, માણસનું વજન જો સો રતલે ચાલીસ રતલ જેટલું કમતી થઇ જાય, તો તે હંમેશાં પ્રાણઘાતક હોયછે, અને શરીરનું વજન પા (૦।) ભાગ જેટલું ઓછું થતાં મરણ નીપજેછે.

૭૫૬ ભુખમરાની વેદના એટલી દુખ ભરેલી અને નહી ખમાય એવી હોયછે કે, માતાએ તેણીનાં પોતાનાં બાલકને ખાવાના દાખલા ઘણીવાર બનયાછે.

૭૫૭ પેહેલી સદીમાં થઈ ગયલા રોમના શેહેનશાહ ટીટસનાં રાજ્યમાં, ખ્રીસટીઓનાં પવીત્ર શેહેર જરૂસલમને ઘેરો ઘાલવામાં આવયો હતો, તે વેલાએ તયાં પડેલા ભુખ-

મરાનાં ભયંકર દુખ અને તેથી બનેલા કમકમાત ભરેલા બનાવોનું રસીલુ વરણન, જાણીતો હીબરૂ ઇતીહાસ કરતા જોસેફસ આપેછે.

૭૫૮ લાંબો વખત અપવાસ પાલયા પછી, ખોરાક અને પ્રવાહી શરૂઆતમાં થોડા થોડા જથામાં લેવાં જોઇએ.

૭૫૯ જેઓએ ભુખમરાનાં સઉથી ભયંકર સંકટો ખમયાં હોય છે, તેઓ તેમને પાછલથી વરણવવાને શકતીવાન હોતા નથી. શરીર સાથે મગજ પણ ભુખમરાને લીધે નબલું પડયાથી, તેમને પોતાનાં દુખનું ભાન રહેતું નથી.

ઉડતા રોગોના ચેપ–તેની સામે સાવચેતીનાં ઉપાય.

૭૬૦ ઊડતા રોગવાલા દરદીઓની માવજત કરનારાઓ, તેના ચેપથી દુર રેહેવા માટે, કપુરથી ભરેલી નાની કોથલીઓ શરીરે ઓલવીને ફરેછે, પણ તેથી ધારેલી નેમ પાર પડતી નથી. એવા માણસોએ દીવસમાં બે વાર ખુલી હવામાં ફરવું જોઇએ, અને પોતાનું ખાણું દરદીથી એલાહીદું લેવું જોઇએ.

૭૬૧ સકારલેટ નામની ઝેરી તાવનો ચેપ દરદીનાં બીછાનામાં અથવા તેના વપરાસમાં આવતી ચીજોમાં કેટલો વખત રહે છે, તે કહી શકાતું નથી. પણ આ તાવથી પીડાતા દરદીના ઊપયોગમાં આવેલાં કપડાં એક વરસ જેટલા લાંબા વખત સુધી પણ દુર રેહેવા દીધા પછી ઊપયોગમાં લેતાં, તે દરદ ઉડવાના દાખલા મલયા છે.

૭૬૨ "પુએરપરલ ફીવર" (Puerperal fever) નામની સુવાવડમાં આવતી એક જાતની તાવનાં ઝેરની અસર, બેથી ત્રણ વરસ સુધી, દરદીનાં ગોદડાંમાં અથવા આખા ઓરડામા ચાલુ રહે છે. એ દરદથી હેરાન થયલી સ્ત્રીના ઓરડામાં બે વરસ પછી પણ બીજી સ્ત્રીએ વીઆવું, એ ઘણું ધાસતી ભરેલું છે.

૭૬૩ જ્યારે કોઇ ઘરમાં ઉડતાં દરદો, જેવાં કે "સ્કારલેટ તાવ," વગેરે, લાગુ પડે, ત્યારે તેમાંથી તે મોકલું થયા પછી, ઓરડામાં ચુનો ધોલાવવો જોઇએ, અને દરદીનાં વપરાસમાં આવેલું બીછાનું, પરદા અને બીજો સામાન, જો તદન કાહાડી નાખવાને ન બને તો, ભથીમાં નખાવવાં અથવા ધોવાડવાં જોઇએ છે.

નસકોરી ફુટવાની ટેવ—તેનો ઉપાય.

૭૬૪ નસકોરી ફુટવાથી વેહેતું લોહી બંધ કરવા માટે નાક ઉપર થંડુ પાણી રેડવું. તેથી તે બંધ ન પડે તો, એક પાતલી કલમ વડે ઘાનાં કપડાં (Lint) ની એક લાંબી પટી નસકોરાંમાં મેલયાથી તે બંધ પડશે.

૭૬૫ ઘાની પટી ચોવીસ કલાક સુધી નાકમાં રાખ્યા પછી બાહેર ખેંચી લેવી. આ ઉપાય સેહેલો અને દુઃખ વગરનો છે.

નાહાવાના ફાયદા—તેની જુદી જુદી રીત.

૭૬૬ નાહાવાથી શરીરની સફાઇ જલવાય છે એટલુંજ નથી, પણ તંદરૂસતી જાલવવાનું તે એક મોટું સાધન છે.

૭૬૭ શરીરશકતી નબલી પડેલી હોય છે, તયારે દીલ એક વાર થંડું પડયા પછી તેમાં ઊતાવલથી પાછી ગરમી આવતી નથી. નબલાં માણસોએ, તેટલા માટે, થંડાં પાણીએ નાહાવું ઘણું જોખમ ભરેલું છે.

૭૬૮ થંડાં પાણીએ નાહાયા પછી જેમની ચામડી બલુ રંગ ઊપર દેખાયે, અથવા થંડકથી શરીર કમકમી સુસતી યા બેચેની લાગે, તો તેઓએ સમજવું કે, થંડાં પાણીનો અંઘોલ તેમને માફક આવતો નથી.

૭૬૯ પાણીનો બાફ શરીર ઉપર લીધા (Vapour-bath)થી ઘણો પરસેવો છુટે છે. સંધીવા અને નજલાવાલા દરદીઓને તે ઘણો ફાયદો કરે છે.

૭૭૦ ઝાડીનો અંઘોલ (Shower-bath) માથાંનાં દરદો માટે, તેમજ નાતવાન શરીરને મજબુતી આપવા માટે ઘણો સારો છે.

દાઢી રાખવાનો ફાયદો.

૭૭૧ ગળાં તથા ફેફસાં માટે દાઢી સારો બચાવ છે. જેમનાં શરીરના તે ભાગો નબલા હોય, તેઓએ દાઢી રાખવી જરૂરની છે.

આંકડી આવવી-તેના ઊપાય.

૭૭૨ શરીરનાં કેટલાક સનાયુઓના તંતુઓ પોતાનું કામ કોઈવાર વગર નીયમે કરે છે, તયારે તેઓ ચોકસ રીતે સંકોચાઈ જાય છે, અને તેથી જે દુખ થાય છે, તેને "આંકડી" આવી કહે છે. એ વેલાએ સઉથી સારો ઊપાય એ છે કે, આંકડી વાલો સનાયુ તેમજ તેની સામેનો સનાયુ એ બંનેને ગતીમાં મેલવા. આંકડીથી ખમનાર શખસ કુદરતી રીતે તેમ કરે છે; જેમકે, બીછાનામાં જયારે તે સુતો હોય છે અને પગમાં આંકડી આવી જાય છે, તયારે બીછાનામાંથી કુદી પડી પગને તે એંચેલો રાખે છે.

આઈસ કેમ મુકવું ?

૭૭૩ માથાં ઊપર કે શરીરના બીજા કોઈ ભાગ ઉપર જયારે આઇસ (બરફ) મેલવાની જરૂર પડે, ત્યારે તેના સોપારી જેટલા ઝીના કકડા કરી, આઇસ માટે તઈયાર આવતી "આકસ બલાડર" (Ox-bladder) નામની કોઠલીમાં ભરીને મેલવું.

૭૭૪ આ રીતે આઇસ મેલયાથી, ચાલુ રીતે થંડું પાણી તપકયા કરવાનો કંટાલો દુર થાય છે, તેમજ બીછાનાનાં કપડાં ભીજાતાં બચે છે.

૭૭૫ આઇસને નમદામાં વીટાળી રાખયાથી, ગરમીનાં દીવસોમાં પણ તે લાંબો વખત જલવાઇ રહેછે.

૭૭૬ શરીર ઉપર આઇસ મેલવા માટે "આઇસ-બેગ" (Ice-bag) પણ વપરાય છે, પણ ઉપર જણાવેલી "આકસ બલાડર" ની કોઠલી વધારે ઉપયોગી થઈ પડે છે.

"વાટર-બેડ" (પાણીની તલાઈ) તથા તેનો ઊપયોગ.

૭૭૭ પાણીની તલાઈ અથવા ગોદડું (Water-bed, વાટર-બેડ) ચોકસ રીતે તઇયાર કરવામાં આવે છે. તેમાં અરધે ભાગે પાણી હોય છે, અને બાકીનામાં હવા તંગ, ખીસોખીસ ભરવામાં આવે છે.

૭૭૮ "વાટર-બેડ," તાવના દરદીઓ માટે, તેમજ જીવનશકતી કમતી કરનારાં દરદો, જેવાં કે લકવો, વગેરેમાં ઘણું અગતયનું છે. ઉપલાં દરદો વેલાએ સાધારણ બીછાનું વાપરવાથી ચામડી ઘસાય છે, અને તે ઊપર છાગરા ઉઠે છે.

૭૭૯ લાંબી તથા નાતવાની લાવતી માંદગીમાં, ઊપર જણાવયા પ્રમાણે, ચામડી ઘસાઇ છાગરા ઉઠે છે. એ પીડાથી દુર રેહેવા માટે અતી ઘણી સફાઇની જરૂર છે.

૭૮૦ દરદીનું બીછાનું પીસાબથી ભીજાયા પછી તે બદલયુ ન હોય, તો તેમાં "આમોનીઆ" પેદા થઈ, દરદીનાં શરીર ઉપર છાગરા ઉઠે છે. ઉપર જણાવયા પ્રમાણે દરદીની ચામડીને નુકશાન પુગવાનું કારણ ઘણી વાર એજ હોય છે.

૭૮૧ પાણીની તલાઇથી શરીરના સઘલા ભાગો ઊપર એકસરખું દબાણ થવાથી, એ જાતનું બીછાનું ઉપલી રીતે ચામડી ખરાબ થતી અટકાવવાનો સઉથી સારો ઊપાયછે.

૭૮૨ જો પાણીની તલાઈ ખરીદવાને ન બને, તો જે ભાગ ઉપર અગન બલી છાગરા ઉઠવાનો સંભવ દેખાય, તે ભાગ તરફનું બીછાનું નરમ રાખવું.

૭૮૩ ઊપલી રીતે જોખમાયલી ચામડી જો ફાટી ન હોય, તો તે ઊપર બ્રાંડી લગાડયાથી તે તરફના ભાગમાં લોહી બરાબર ફરી શકશે.

"સટેથોસકોપ"નો ઉપયોગ.

૭૮૪ દમ લેવાના અને લોહી ફેલાવવાના છાતી માહેલા અવયવોનાં, એટલે ફેફસાં અને દીલનાં, દરદોની તપાસ કરવા માટે, સટેથોસકોપ (Stethoscope) નામની ભુંગલી વપરાયછે. દીલનો ધબકારો તેની મારફતે સાભલવામાં આવેછે, અને તે ઊપરથી દરદની પરીક્ષા થાયછે. સટેથોસકોપ ૧૮૧૬માં પેહેલવેહેલું બનાવવામાં આવયું હતું.

૭૮૫ તંદરૂસત અને દરદી હાલતના જુદા જુદા અવાજોનો સંભાળથી અભયાસ કીધાથી, તબીબો ઊપલાં યંત્રની મદદથી જાણી શકેછે કે, ફેફસાં અને દીલ કેવી હાલતમાં છે, તેમજ તેઓમાં થયલાં અથવા શરૂ થતાં દરદો પારખી કાહાડેછે અથવા અટકાવી શકેછે.

આંટણ, મસા, વગેરે.

૭૮૬ આંટણ માટે સઉથી સારો અને ચોકસ ઉપાય "ગલેશીઅલ આસેટીક આસીડ" (Glacial acetic acid) નામની દવા છે. એક અઠવાડયાં સુધી તે દરરોજ રાતના લગાડવી.

૭૮૭ મસાને થડમાંથી કાપી તે ઊપર "નાઇત્રીક આસીડ" (Nitric acid) લગાડયાથી, તે સાફ થાય છે.

૭૮૮ પગના અંગુઠાના સાંધા ઊપરનો નરમ માંસનો ભાગ કોઇવાર સુજી આવી તેમાં આગ બલેછે, તેને અંગ્રેજીમાં "બનયન" (Bunion) કહેછે. તેમ થવાનું કારણ સાધારણ રીતે તંગ બુટ પેહેડવાનું હોયછે.

૭૮૯ સુજેલા ભાગ ઊપર પોલટીસ બાંધવાથી આ દરદ નરમ પડી જાય છે. આ પીડાકારક દુખને માટે આસાએશની જરૂર છે.

આંખના અકસમાતોમાં તબીબની મદદ.

૭૯૦ કોઇપણ જાતના અકસમાતથી, જેવા કે દારૂગોલા જેવો પદાર્થ ફાટ્યાથી, જ્યારે આંખને ઇજા થાય, ત્યારે તબીબની સલાહ મેલવવામાં જરાસરખી ઢીલ કરવી નહી. ફક્ત થોડા કલાકોની બેદરકારીથી આ અમુલય અવયવને હંમેશનું નુકશાન થઈ જાયછે.

દુધની પરીક્ષા કેમ કરવી.

૭૯૧ સોજાં તથા વગર ભેલનાં ગાયનાં દુધની તપાસ તેનાં વજનથી સેહેલથી થઇ શકશે. જો પાણી અને સોજું ગાયનું દુધ સરખા જથામાં લીધું હોય, અને પાણીનું વજન ૧૦૦ શેર થતું હોય, તો દુધનું વજન ૧૦૩ શેર થવું જોઇએ, એવો રસાયની નીયમ છે.

૭૯૨ કોઇપણ જાતનાં દુધનું વજન આ રીતે માપી જોવા માટે "લાક્ટોમીટર" (Lactometer) નામનું એક યંત્ર આવેછે. દુધમાં પાણીનો ભેલ છે અથવા નહી, તે તેની મદદથી જણાઈ આવેછે એટલુંજ નહી, પણ તેમાંથી મલાઈ કાહાડી લેવામાં આવીછે કે નહી, તે પણ ચોકસ કરી શકાયછે.

૭૯૩ વરૂનાં દુધમાં સ્ત્રીનાં દુધ કરતાં છગણું વધારે માખણ રેહેછે.

૭૯૪ ગધેડીનાં દુધમાં સ્ત્રીનાં દુધથી ફક્ત અરધું માખણ રેહેછે.

૭૯૫ ગાયનાં દુધ કરતાં બકરીનું દુધ વધારે ઊંચી પ્રકારનું ગણાયછે.

પગનાં આંગલાંનાં નખ માંસમાં પેસી જાય તે માટે ઉપાય.

૭૯૬ પગનાં આંગલાંનાં નખો વારેઘડીએ વધતાં વધતાં માંસની અંદર પેસી જાયછે. તંગ બુટો પેહેડવાનું આ પરીણામ હોયછે. નખોને ઓપ્પવીને પટલાં કરી નાખવાથી આ જાતની અડચન દુર થઇ આરામ થશે.

૭૯૭ ઉપલો ઊપાય જો કારગત ન લાગે, તો નખવાલા ભાગની લાગણી ચોકસ ઉપાયોથી સુમ કરી નાખીને તે એંચી કહ્ડાવવું. શસ્ત્રવૈદો "ઇથર" (Ether) નામની ઘણીજ થંડી પ્રવાહીની પીચકારી (Spray, સપ્રે) થી નખવાલા ભાગને સુમ કરી નાખેછે.

૭૯૮ "ઇથર સપ્રે"ની અસરથી માંસ થંડું થઇ જઇને તેની લાગણી બીલકુલ મરી જાયછે; પણ વાહાડકાપ પુરી થયા પછી, લાગણી શકતી પાછી આવેછે, અને માંસને કોઈ રીતની પાછલથી ઇજા થતી નથી.

માંદા પડવાનો ઢોંગ.

૭૯૯ હીસતીરીઆ વાલી જવાન સ્ત્રીઓમાં અને ઠગારા માણસોમાં ઢોંગ કરી માંદા પડવાની ટેવ ઘણી સાધારણ હોયછે.

૮૦૦ છેલી જાતના માણસો બુશી પડતાં ફીફરાંના મરજમાં થતી નીશાનીઓ ધારણ કરી, બીજાઓને છેતરેછે, એક લોહોડાંનો કટકો તપાવી તેમનાં શરીરને લગાડયાથી, ઠગાઇ તરત માલમ પડી આવશે. પણ ધ્યાન રાખવું કે, તે એટલો ગરમ ન હોય, કે તેથી તેમને કાંઇ નુકશાન પોહોંચે.

૮૦૧ હીસતીરીઆવાલી સ્ત્રીઓ વારેઘડીએ "હીપ-દીઝીઝ" (Hip-disease) નામનાં દરદથી, લકવાનાં દરદથી, તેમજ નબલાઇથી હેરાન હોવાનું દોલ ઘાલેછે, અને આ જાતની લુચાઇ વરસો સુધી ચલાવેછે.

પોલટીસને માટે અલસીનો આટો.

૮૦૨ અલસીનો આટો જેમ ઝીનો દલેલો હોય, તેમ પોલટીસ માટે ઘણો સારોછે.

આંખનાં ટોપાંનો સોજો.

૮૦૩ સુજી આવેલાં આંખનાં ટોપાં ઊપર, "નાઇટ્રેટ આફ મરકયુરી" (Nitrate of mercury) એક ભાગ, અને ત્રણ ભાગ ચરબી, એ બંને સાથે મેલવી દીવસમાં બે વાર લગાડયાથી ઘણો ફાયદો થશે.

કેટલીક તઈયાર આવતી દવાઓની બનાવટ વીશે.

૮૦૪ "સ્ટીડમેનસ પાઊડરસ" (Steedman's powders) નાં નામથી વેચાતી દવાઈની ભુકીના દરેક પડીકાંમાં અરધો ગ્રેન કાલોમેલ (Calomel) આવે છે, એમ રસાયન પૃથકરણથી સીધ થયું છે.

૮૦૫ "કલોરોડાઇન" (Chlorodyne) માં કલોરોફારમ (Chloroform), "પૃસીક આસીડ" (Prussic acid), "મારફીયા" (Morphia), શણ (Indian hemp), પેપરમીંટ અને ગોલ આવેછે.

૮૦૬ "નારટનસ કામોમાઇલ પીલસ" (Norton's chamomile pills) માં એલીયા (aloes) નો અરક, જીનસીંગ મુળ (Gentian)નો અરક, અને કામોમાઇલનું તેલ (Oil of chamomile) આવે છે.

૮૦૭ "મોરીસનસ પીલસ" (Morison's pills) નામની ગોલીમાં રેવનચીનો સીરો (Gamboge) આવેછે. રેવનચીનો સીરો જુલાબ માટે ઘણો જાલમ અને જોખમ ભરેલો છે.

લોહડાંના ભેલવાલાં પાણી.

૮૦૮ ખનીજ ભેલવાલાં પાણીમાં જો લોહોડું હોય, તો તે તબીબની પસંદગી વીના વપરાસમાં લેવું નહી.

૮૦૯ લોહી બીગડી ગયું હોય અથવા કમતી થયું હોય તયારેજ, અથવા તાવ તથા બીજાં લાંબાં અને નાતવાની લાવતાં દરદોમાંથી ઉઠયા પછીજ; આ પાણી ઊપયોગી થઇ પડે છે.

કેફી વસતુઓ વાપરવાનો એક ગેરફાયદો.

૮૧૦ જેઓ તંદરુસત હાલતમાં દારૂ તથા અફીમ જેવી કેફી અને જોસવાલી વસતુઓ વાપરતા હોયછે, તેઓને દરદી હાલતમાં તે પદાર્થો દવાઇ તરીકે ગુણ કરી શકતા નથી.

જુદા જુદા ખોરાકો જરપત થવાના વખત.

૮૧૧ બોમંત નામના જાણીતા તબીબે અમેરીકાનાં કેનેડા શેહેરના એક સીપાઈ, જેને પેટમાં ગોલી લાગયાથી બાહેરથી બંગારૂં પડયું હતું, તેની ઉપર અખતરા કરી શોધી કાહાડયું છે કે, ચોખ્ખા હોજરીમાં એક કલાકમાં જરપત થાયછે.

૮૧૨ ઇંડાં, સામન (Salmon) માછલી, સફરચન અને હરણનું માંસ, એ દરેક દોહોડ કલાકે જરપત થયું હતું.

૮૧૩ ટાપીઓકા, જવ, અને દુધ જરપત થતાં બે કલાક લાગયા હતા.

૮૧૪ ટરકી, મેંઢું અને પેટેટાનો ખોરાક અઢી કલાકમાં જરપત થયાં હતાં.

૮૧૫ બકરાં અને ગાયનાં ગોશ માટે ત્રણ કલાક લાગયા હતા, અને વાછરડાંનું માસ જરપત થતાં તેથી પણ વધારે વખત ગયો હતો.

૮૧૬ સાધારણ હાલતમાં ખાણું લીધા પછી તે જરપત થતાં સરાસરી ત્રણથી ચાર કલાક થાયછે.

ખોરાક ચાવીને ખાવાની જરૂર.

૮૧૭ ખોરાક ગળી જવાની અગાઉ સારી રીતે ચાવવો જોઇએછે. તેમ થયાથી તે લબ સાથે મલી જાયછે અને જર પત થવામાં તેથી ઘણી મદદ મલેછે.

૮૧૮ બુદ્ધાં માણસોમાં દાંત નહી હોવાથી ખોરાક બરાબર ચવાઈ શકાતો નથી. તેમને બદહજમી થવાનું કારણ ઘણીવાર એજ હોયછે.

શરીરમાંથી બાહેર જતા નકામા પદારથો.

૮૧૯ ચામડી અને ફેફસાંમાંથી પરસેવા રૂપે, દમ વાટે, તેમજ બીજી રીતે દરરોજ લગભગ ત્રણ રતલ જેટલો નકામો પદારથ બાહેર નીકલે છે.

૮૨૦ એક તંદરૂસત માણસનો ગુરદો અથવા ફુકો, વીસ અને ચાલીસ વરસની ઊમર વચ્ચે, દરરોજ સવા ત્રણ રતલ જેટલો પ્રવાહી કાહાડેછે.

ભેજાંનું વજન.

૮૨૧ પુરૂષોનું ભેજું વજનમાં સરાસરી ઓગણપચાસ આઊંસ થાયછે, સ્ત્રીઓનું ચુમાલીસ આઊંસ હોયછે.

દીલનું વજન.

૮૨૨ ઊમરે પુગેલાં માણસોમાં મરદનો દીલગુરદો અથવા હરદય દશ આઊંસ અને સ્ત્રીઓનો નવ આંઊંસ થાયછે.

ફુકાનું વજન.

૮૨૩ તંદરૂસત હાલતમાં પીસાબનો ગુરદો વજનમાં ચારથી સાડાચાર આંઊંસ હોયછે.

હાલોવેની ગોલીઓ તથા મલમ બનાવવાની રીત.

૮૨૪ હાલોવેની જાણીતી ગોલીઓ નીચલી રીતે બનાવવામાં આવેછે:—ચાર ભાગ એલીઓ (Aloes), અને જેલપ (Jalap), સુંઠ અને હીરાબોલ (Myrrh) બબે ભાગ

લઇ, ગુંદરનાં ચીકાસમાં એકરસ કરી, તેમાથી બે ગ્રેન ભાર
ની એટલે ઘઊના દશ દાણાનાં વજનની એકેકી ગોલી
કરવામાં આવે છે.

૮૨૫ હાલોવેના મલમમાં માખણ, ચરબી, વેનીસ તર-
પીટન (Venice turpentine) અને સફેદ તથા પીલાં
મીણ શીવાય બીજુ કશું હોતું નથી.

૮૨૬ "વીડો વેલચીસ પીલસ" (Widow Welch's
pills) નામની ગોલીઓમાં "હીરાકસી" (Sulphate of
Iron) આવે છે.

પગમાં પરસેવો થઇ અગન બલવી.

૮૨૭ પગમાં ચાલુ રીતે પરસેવો થઇ તેમાં અગન
બલતી હોય, તો દશ રતલ જેટલાં થંડાં પાણીમાં બે આં
ઊંસ ઝીઠું અથવા ફટકી નાખી તેમાં દરરોજ સહુવારના
પગ ધોવા.

૮૨૮ એ પીડા ભરેલાં દરદથી હેરાન થતા માણસો
માટે, બુચનાં તલીઆં સાથનાં કપડાંનાં બુટ ઘણાં સારાં છે.

૮૨૯ જેઓને આ દરદથી ખમવું પડેછે. તેઓએ ચા-
મડાંનાં બુટ પેહેરવાથી પરસેવો અને અગન વધે છે. વલી
રૂનાં મોજાં કરતાં ઉનનાં મોજાં તેમને માટે વધારે સારાં છે.

આંગલીમાં ભોકાયલો કાંટો કાહાડવાની રીત.

૮૩૦ આંગલીમાં જ્યારે ઝાડનો કાંટો ભોકાય, તયારે
તે ભાગ ઉપર નાનાં ઘડીયાલની એક કુંચી મજબુત દાબી
ને ચીમટા વડે તે ઊંચકી લેવો.

૮૩૧ માંસમાં કાંટો રહી ગયાથી, તેમાં અગન બલી
ગુમડાં ઉઠે છે.

નખછર.

૮૩૨ આંગલાં ઊપર થતાં નખછર (Whitlow)
માં પરૂ ઘણું અંદરથી રહેછે, તેટલા માટે તેમાં જલદી નસ-
ટર મરાવવું જોઇએ છે.

૮૩૩ નખચ્છર ઉપર પોલટીસ બાંધવા છતાં, ઘણીવાર પરૂ સપાટી ઊપર આવતું નથી.

૮૩૪ એ દરદનો જ્યારે ઉપાય લેવામાં આવતો નથી, અથવા ઘરનોજ ઉપાય કરવામાં આવેછે, તયારે ઘણીવાર આંગલી, બલકે હાથ પણ, ખોવો પડેછે.

દાંતની સંભાલ.

૮૩૫ દાંત ઊપર બંધાતી લીલ અથવા થરો "આ-સેટીડ આસીડ" (Acetic acid) નાં બનાવેલાં નરમ પાણીથી દુર થઇ શકે છે.

૮૩૬ દાંત બીગડતા અટકાવવા માટે ઉપાય લેવા હોય, તો એકદમ શરૂઆતમાંજ લેવા, અને નહીતો તદન બેસી રેહેવું. કારણ પછીના ઊપાયોથી કાંઇ વલતું નથી.

૮૩૭ માણસો જવાનીમાં પોતાના દાંતની સંભાલ લેતાં હોય, તો બુઢાપામાં તેમને બદહજમીનાં દરદથી હેરાન થવું પડે નહી.

૮૩૮ જવાનીમાં દાંત પડી જવાનું અને ખરાબ થવાનું કારણ, શરીરની નાતવાની અને દાંત બરાબર સાફ નહી રાખવાનું હોયછે. ઘણો મીઠાસ પણ દાંતને ખરાબ કરેછે, અને કેટલાકોના ધારવા પ્રમાણે તેથી દાંતનો મીનો નીકલી જાયછે, તોપણ ઊપર જણાવેલાં કારણોથી વધારે બીહીવાનું રહેછે.

૮૩૯ અમેરીકાનાં યુનાઇટેડ સતેટસની અગની ખુણે આવેલા જેમૈકા નામના ટાપુમાં વસતા સીધીઓ ખોરાક તરીકે મીઠાસનો મોટો જથો લે છે, તે છતાં તેઓ તેમના મોતી જેવાં સફેદ દાંત માટે જાણીતા છે.

બાલ ખરી પડવા તથા સફેદ થવા.

૮૪૦ તાવ અને બીજાં નબલાઇ લાવનારાં દરદોમાંથી ઊઠયા પછી, બાલ સાધારણ રીતે ખરવા માંડેછે. તોપણ માથાની ચામડી ઊપર ઘસારો રાખવાથી, જેમકે બ્રશ અથવા નીખીઆ વડે હોલવાથી, અને જેમાં "કેનથેરીડીસ" (Cantharides) નો ભાગ આવતો હોય એવું તેલ અથવાં લોશન ભરવાથી, તે જલદી પાછા આવેછે.

૮૪૧ બે ડરામ "ટીંકચર આફ કેનથેરીડીસ" (Tincture of cantharides), બે આંઊંસ કોલનવાટરમાં મેલી, બાલ ઊપર તે મીશ્ર લગાડયાથી બાલ ઘણા સારી રીતે વધે છે.

૮૪૨ શરીર નબલું પડયાથી બાલ સફેદી ઉપર આવવા માંડે છે.

૮૪૩ એકજ અથવાડીઆંમાં, બલકે એકજ રાતમાં, બાલ સફેદ થઈ જવાના દાખલા જાણવામાં આવયા છે. કેહેછે કે, ફ્રાન્સની રાણી મેરી આનતોઆનેટના બાલ ધાસતીથી ફકત એક રાતમાં સફેદ થઇ ગયા હતા.

ચામડીપર પડતા ચીરાનો ઈલાજ.

૮૪૪ ચામડીપર પડેલા ચીરા, તેમજ ૭૭૮ અને ૭૮૦ મી કલમમાં જણાવેલા ચામડીપર ઊઠતા છાગરા ઉપર, ગટાપરચાને કલારોફારમમાં પીગલાવી લગાડયાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

"ગલાનડરસ"નું દરદ.

૮૪૫ ઘોડાઓને એક ઊડતું અને ઘણું નાશકારક દરદ થાયછે, જેને અંગ્રેજીમાં 'ગલાનડરસ' (Glanders) કહેછે. આ દરદમાં ઘોડાનાં નાકમાંથી ચોકસ જાતનો ચીકનો પદારથ ગલયા કરે છે, અને તેનાં નીચલાં જડબાં સાથે જોડાયલી કેટલીક નલીઓ મોટી થાય છે.

૮૪૬ ગલાનડરસથી હેરાન થતા ઘોડાથી આ રોગ કોઈવાર માણસને પણ ઊડેછે. એ કંટાલા ભરેલું અને નહી સારું થાય એવું દરદ છે.

૮૪૭ ઘેલા કુતરાના કરડવા ઉપર લોહોડાંનો ડામ મેલવામાં આવેછે, તેમજ ગલાનડરસથી હેરાન થતા ઘોડાના કરડવા ઊપર પણ ડામજ મેલવો.

સ્કરવીનું દરદ.

૮૪૮ 'સ્કરવી' (Scurvy) નામનું દરદ, જે ઘણું કરી દરીયાવરથી લોકોને થાય છે, તે પોટાશ (Potash) નામનો ખાર ખોરાકમાં કમતી હોવાથી નીપજે છે. એ દરદ દોહોડ સદીની વાત ઊપર દરીયાવરથી માણસોમાં એક ત્રાસ સરખું થઈ પડયું હતું.

૮૪૯ ભાજીપાલો અને લીંબુનો રસ આ દરદ માટે જરૂરનો ખોરાક છે.

બચાંઓ તથા બુઢાંઓ માટે દુધ તઈયાર કરવાની રીત.

૮૫૦ બચ્ચાં અને આજારી માણસો માટે દુધ વધારે માફક આવતું કરવું હોય, તો એ પાઈંટ દુધમાં પંદર ગ્રેન "કારબોનેટ આવ સોડા" (Carbonate of soda) મેલવો.

વાઈન તથા ઈંડાંની દાલ માંદા માણસ માટે.

૮૫૧ માંદાં માણસોને ખોરાક તરીકે વાઇન અથવા બ્રાનડી સાથે ઈંડાંની દાલ મેલવી આપવામાં આવેછે, તેની સાથે સફેતી પણ લીધી હોય તો ઘણો ગુણ કરેછે.

પેટ રસતે ખોરાક દાખલ કરવો.

૮૫૨ જયારે હોજરીમાં ખોરાક ટકી શકતો નથી ત્યારે પેટ રસતે પીચકારી (Clysters) થી પ્રવાહી ખોરાક દાખલ કરી જીંદગી નીભાવી શકાયછે.

કલારોફારમ વાપરવા વીશે ચેતવણી.

૮૫૩ કોઈપણ દરદની વેદના નરમ પાડવા માટે, કોઈએ માણસે પોતાને હાથે કલારોફારમ સુંઘવાની કે વાપરવાની કોશેશ કરવી નહી.

૮૫૪ બીછાના ઉપર સુતા સુતા રૂમાલ ઊપર કલારોફારમ લઈ સુંઘવાથી ઘણું નુકશાન થાયછે.

૮૫૫ કેટલાંક માણસોને કલારોફારમ સુંઘાડયાથી તેઓમાં બેશુધી આવતી નથી. આ દવાઈ સુંઘયા પછી જે નીશાનીઓ ઘણું કરીને રહેછે, તે માથું દુખવું અને બેચેની હોયછે.

૮૫૬ કલારોફારમ એકથી ત્રણ ટીપાં સુધી પી શકાય છે. પીવાની દવાઈ તરીકે વાપરતાં તેમાં કાંઇક ભેલ કરી, તેનું નામ "કલોરીક ઇથર" (Chloric ether) આપવામાં આવેછે.

૮૫૭ "કલોરીક ઇથર"માં એક આંઉસ કલારોફારમ સાથે ઓગણીસ આંઉસ નીતરેા સ્પીરીટ (Rectified spirit) આવેછે.

૮૫૮ આ આકારમાં તે પાણી સાથે મલી શકેછે.

૮૫૯ કલોરીક ઇથિર "દરીઓ લાગવા"થી થતી બેચેનીમાં, અને હોજરી ખરાબ થવાનાં સઘલાં દરદોમાં ઉપયોગીછે; તે એકાવારે વીસથી ત્રીસ ટીપાં જેટલી વાઇનગલાસ થંડા પાણીમાં આપવામાં આવેછે.

કેટલાક તઈયાર આવતા પાઉદરોની બનાવટ.

૮૬૦ 'બલુ પીલસ' (Blue Pills) નામની ગોલીમાં એક ગ્રેન પારો (Mercury) અને બે ગ્રેન ગુલકંદ (Conserve of Roses) આવેછે.

૮૬૧ "ગ્રેગરીસ પાઉદર" (Gregory's Powder) નામે આવતી ભુકીમાં "મેગનીશીયા" (Magnesia),

રૂબારબ (Rhubarb) અને સુંઠનો ભુકો આવે છે. આ એક અસલી અને થોડી અસરની દવાઇ છે.

૮૬૨ "ગ્રે પાઊદર" (Grey Powder) નામે આવતી ભુકીમાં એક ભાગ પારો અને બે ભાગ ચાક આવેછે. ઊમરે પુગેલાં માણસો તે પાંચ ગ્રેન જેટલો લઇ શકે છે.

૮૬૩ "દોવરસ પાઉદર" (Dover's Powder) નામે આવતી ભુકીમાં એક ભાગ અફીમ, એક ભાગ ઇપેકાકુહાન (Ipecacuanha), અને આઠ ભાગ "સલફેટ આવ પોટાશ" (Sulphate of Potash) આવે છે. ઊમરે પુગેલાં માણસોને એ ભુકી એકવાર દશ ગ્રેન જેટલી આપી શકાય છે.

રેલવેપર થતા અકસમાતોની તંતુઓ ઊપર અસર.

૮૬૪ રેલવે સડક ઉપર થતા અકસમાત વેલાએ શરીરના તંતુઓને થતી ઇજા પેહેલાં નજીવી સરખી લાગેછે, પણ પાછલથી તે ભેજું નરમ પડી જવાનાં અને બરડાની કરોડને લગતા ચોકસ તંતુઓનાં દરદો ઉપર નાખે છે.

૮૬૫ અતીઘણી નાતવાની, અને ઊંઘ તથા મનશક્તીનું જતું રેહેવું, એ ઘણીવાર ઉપલી જાતના અકસમાતનું પરીણામ હોય છે.

૮૬૬ આ પરીણામ બાહેરની ઇજાની કાંઇપણ નીશાની વગર અને જરાપણ લોહી ગયા વગર નીપજે છે.

૮૬૭ રેલવેની ગાડીઓ એકેક સાથે અથડી પડયાથી તેઓમાં બેઠેલાં માણસોના બરડાની કરોડને લગતા તંતુઓ સખત રીતે જોખમાય છે.

જુદી જુદી ઉમરે લેવો જોઈતો દવાઈનો જથો.

૮૬૮ દવાઇનો જથો માણસની ઉમર ધયાનમાં લઈ વધતાં ઓછાં પ્રમાણમાં આપવો જોઇયેછે. ઊમરે પુગેલુ માણસ જયારે અમુક દવાઈ ૬૦ ટીપાં લઇ શકેછે, ત્યારે બે ત્રણ મહીનાનાં બચ્ચાં માટે તે દવાઇનાં બેથી ત્રણ ટીપાં પુરતાં થાયછે.

૮૬૯ છ મહીનાથી તે વરસ દહાડાનાં બાલકને પાંચ ટીપાં, અથવા મોટાં માણસો જેટલી લઇ શકે તેનો બારમો ભાગ, આપવો જોઇયે.

૮૭૦ બે વરસની ઊમરનાંને સાડા સાત ટીપાં, અથવા મોટાં માણસને આપી શકાય તેનો આઠમો ભાગ આપવો.

૮૭૧ ત્રણ વરસની ઊમરનાં બચ્ચાંને દશ ટીપાં, અથવા મોટાં માણસને જેટલી આપી શકાય તેનો છઠો ભાગ-આપવો.

૮૭૨ ચાર વરસની ઊમરનાં બાલકને પંદર ટીપાં, એટલે મોટાં માણસ લઈ શકે તેમાંનો ચોથો ભાગ આપવો; અને સાત વરસની ઉમરનાંને વીસ ટીપાં, એટલે મોટાં માણુસ લઇ શકે તેમાંનો ત્રીજો ભાગ આપવો.

૮૭૨ ચઊદ વરસની ઊમરનાં માણુસને ત્રીસ ટીપાં, અને વીસની ઉમરનાંને ચાલીસ ટીપાં આપવાં.

શીતલા તથા સહીઅડ.

૮૭૩ શીતલા કાહાડવાની રીતી ઈંગલંડમાં લેડી મેરી વારટલી માનતેગ્યુ નામની અંગ્રેજ બાનુ ૧૭૨૧નાં વરસમાં તરકી દેશથી લાવી હતી. તયાં તે વરસો થયાં ચાલતી આવી હતી. શીતલા કાહાડવા માટે સહીઅડની ફોલ્લીમાંથી રસી

કાહાડી તેનો એપ મેળવામાં આવેછે. સહીઅડનો રેાગ જયારે પાછળથી હુમલેા કરેછે, તયારે શીતલા મેલાવેલા હોવાથી તેનું જોર થોડું રેહેછે.

૮૭૪ ગઉશીતલા યુરોપખંડમાં દાખલ કરવામાં આવયા, તેની અગાઉ ત્યાં દર વરસે પાંચ લાખ માણસેા સહીઅડથી મરણ પામતાં હતાં; અને લનડનમાં થતાં મોતનો સરેરાસમાં ચઉદમેા ભાગ આ રેાગથી નીપજતાં મરણોનેા આવતો હતો.

ઉડતા રેાગવાલા દરદીનેા ઓરડેા સાફ કરવાની રીત.

૮૭૫ સહીઅડ, સ્કારલેટ તાવ વગેરે ઉડતા રેાગેા દુર થયા પછી, દરદીના ઓરડાની બારીઓ તથા બારણા બંધ કરી, એક ધાતુની રકાબીમાં એક રતલ ગંધક મેળવેા તથા તેમાં થેાડોક સ્પીરીટ આવ વાઈન નાખી તેમને સળગાવવાં. ધુમાડેા ત્રણ કલાક સુધી ઓરડામાં રાખયા પછી, બારીઓ તથા બારણા ચેાવીસ કલાક સુધી ખુલાં રાખવાં.

૮૭૬ બીછાનું, કપડાં, પરદા, અને દરદીનાં બીજાં કપડાંમાથી રેાગનું ઝેર મારી નાખવા માટે ૨૫૦ ડીગરી થરમામેટરની ગરમી પુરતી છે. પાઉં બનાવનારાઓની ભઠી આ કામ માટે બંધ બેસતી છે.

દીલ અથવા હ્રદયની કામ કરવાની રીત.

૮૭૭ આપણું દીલ અથવા રૂદય બે બાજુ અથવા ચાર ઓરડાઓનું બનેલું છે. પ્રથમ તેની જમના બાજુથી લોહી ફેફસામાં વહેછે, અને તયાં તે સવચછ થઇ, દીલની ડાબી બાજુએ આવે છે. ત્યાંથી છેવટે તે આખાં શરીરમાં જોસબંધ વહેછે:

૮૭૮ લોહી શરીરમાં ફરેછે અને કેવી રીતે ફરેછે, એ પેહેલવેહેલું શોધી કાહાડનાર વીલયમ હારવે નામનો અંગ્રેજ તબીબ હતો. ઈંગલંડના રાજાઓ પેહેલા તથા બીજા ચાર લસના વખતમાં, એટલે સતરમી સદીનાં છેલાં પચાસ વરસોમાં, તે થઇ ગયો હતો.

૮૭૯ લોહી હરદયમાંથી નસોની મારફતે આખાં શરીરમાં ફરેછે, તેના જોસબંધ ધોધથી નાડીનો અવાજ થાયછે.

હવાના ફેરફાર માટે જગા પસંદ કરવાના સંબંધમાં સુચના.

૮૮૦ કોહેલી વનસપતીથો, મેલેરીયા નામનો ઝેરી તાવ, તાહુડીઓ તાવ, અને સંધીવાનું દરદ ઊતપન થાય છે; ભીનાસવાલી અને નીચાણમાં આવેલી જમીન, તે કારણથી, રેહેવા માટે હંમેશા નુકશાનકારક હોયછે.

૮૮૧ સમુદરની હવાથી દરદીઓ તેમજ બીજાઓને ફાયદો થવાનાં કારણો, તેની સવચ્છતા, ગરમી તથા સરદીનું તેમાં રેહેતું મધયમ પ્રમાણ, તેમાં સમાયલું આયોડીનનું તતવ, તથા તેમાં ઓઝોન નામની સવચ્છ હાલતની અને ઘટ થયલી આકસીજન ગાસ હોવાનું છે.

૮૮૨ પાહાડી હવા પણ સવચ્છ હોયછે, પણ તેમાં ગરમી ઓછી હોયછે. એ હવામાં પણ ઓઝોન ગાસ મોટાં પ્રમાણમાં રહેછે.

૮૮૩ શરીર સુખાકારી માટે હવા ફેરબદલ કરવાનાં મથકોમાં વરસાદ કેટલા જથામાં આવેછે, તે એટલું જોવાનું નથી, તેટલું જે રીતે તે પડેછે, તે ઊપર વધુ ધયાન આપવું જોઇએ છે. મજબુત અને ભારે ઝાપટામાં પડતો વરસાદ

થોડા થોડા અને ઝરમર ઝરમર આવતા વરસાદ કરતાં વધારે સારોછે.

૮૮૪ દરદીઓ માટે હવા ફેરબદલ કરવાનાં મથકો, જ્યાંની આબોહવા મધ્યમ પ્રકારની અને વરસાદનો જથો થોડો છે, તે ફરાનસનાં અગની કોણ તરફ આવેલું નીસ શેહેર, સપેનના ભુમધય સમુદર તરફના કીનારા ઊપરનું મલાગા તથા આફરીકાની ઉતરે આવેલું આલજીઅરસ શેહેર છે.

૮૮૫ જે દરદોમાં હવાના ફેરફારથી ફાયદો થવાની આશા હોયછે, તે નીચલાં છે:—ખઈ, બ્રોનકાઈટીસનો વખતે વખત થતો હુમલો, હાંફણ, બદહજમી તથા બીગડેલી હોજરીનાં દરદો, વખતે વખત થતો નજલો તથા સંધીવા, પીસાબના ફુકાનાં દરદો, અને તંતુઓની નાતવાની.



ઘરગતુ ઊપયેાગની કેટલીક દવાઇઓ બનાવવાની રીત.

નીચે જણાવેલાં મીશ્રોમાં જુદી જુદી દવાઇઓ જે પ્રમાણમાં લેવામાં આવી છે, તે ઉમરે પુગેલાં માણસોને લાગુ પાડીને લેવામાં આવી છે; માટે બીજાંઓ માટે તેમનેા ઉપયેાગ કરતાં, આ પુસતકની ૮૬૨ થી ૮૭૨ મી કલમેામાં જણાવેલાં જુદી જુદી ઉમરનાં માણસોને આપવા જોઇતા દવાઇના જથાનાં પ્રમાણેા ધયાનમાં રાખવાં:-

૧. માણુસનાં દુધને મલતું બનાવટનું દુધ.

તાજું ગાયનું દુધ એક પાંઇંટ, મલાઇ કાહાડી લીધેલું દુધ (Skim milk) અરધી પાંઇંટ, ગરમ પાણી અરધી પાંઇંટ, તથા શુગર ઓફ મીલક (Sugar of milk) એક આઊંસ, એટલાં વાના લેવાં. શુગર ઓફ મીલક પ્રથમ ગરમ પાણીમાં પલાવવું અને પછી બાકીનાં વાના તે સાથે મીશ્ર કરી નાખવાં.

ફકત આજ બનાવટનું દુધ માણસનાં દુધની થેાડે દરજજે પણ બરાબરી કરી શકે છે. દશ ગ્રેન કારબેાનેટ આફ સેાડા (Carbonate of Soda) તેમાં ઊમેરયાથી, તેમાં ખટાસ ઊતપન થવાની ધાસતી રેહેતી નથી, તેમજ તે વધારે ઉતાવળે જરપત થાય એવા ગુણવાલું થાય છે. બચ્ચાંને માનાં દુધ વગર ઉચારવાની ફરજ પડે તેા, ઉપલી રીતે બનાવેલાં દુધ ઉપર પેહેલા સાતથી આઠ મહીના સુધી તેને સારી રીતે ઊછેરી શકાય છે. (જુવેા કલમેા ૧૪,૨૬,૩૦,૪૨.)

૨. બીમાર માણસેા માટે પુડીંગ બનાવવાની રીત.

એક ચમચી ઘઊંનેા આટેા. એક ઈંડું અને એક બ્રેકફાસ્ટ કપ (નાસતા વખત વપરાતાં પયાલાં) જેટલું તાજું

દુધ લઈ, સરત એકરસ કરવાં, અને પછી તેમને વાસણમાં નાખી વીસ મીનીટ સુધી ભુજવું. તઈયાર થયા પછી રાતી દરાક્ષની જેલો અથવા માખણ સાથે તે કામે લગાડવું.

૩. ખહીવાળા દરદીઓ માટે એક મનપસંદ પ્રવાહી.

અરધી પાઇંટ કકરા આવતાં દુધમાં એક અથવા બે વાઈન ગલાસ શેરી અથવા મદીરા દારૂ ઉમેરવો, અને મીશ્રને ઝીણી ચાલણી અથવા કપડામાંથી ગાલી કાહાડી, દહી અથવા થરી તેમાંથી કાહાડી નાખવી. સોજી ખાંડ નાખી આ મીશ્રને મીઠું કરવું. ખહી અને નાતવાની લાવતાં બીજાં દરદોમાં આ પ્રવાહી પસંદ કરવા જોગ છે. (જુવો કલમ ૪૫૬.)

૪. ઊંઘ લાવવા માટે તથા સખત સલખમનાં દરદ માટે ધરગતુ દવા.

એક વાઇન ગલાસ જેટલા શેરી દારૂમાં એક ઈંડું ચાલવવું, અને તેમાં અરધો પાઇંટ ગરમ કાંજી ઉમેરવી. તેને સવાદ આપવા માટે તેમાં ખાંડ, જાયફલ, અને લીંબુની છાલ નાખવી.

બીજી દવા નીચે પ્રમાણે છે:—એક પાઇંટ પાતલી કાંજીમાં બે ટેબલ ચમચા મલાઇ મેલવવી, અને તેમાં એક ટેબલ ચમચો કયુરાસો (Curaçoa) અને એક વાઇન ગલાસ શેરી દારૂ નાખવો. તેને સવાદ આપવા માટે તેમાં સાકર ઉમેરવી. મીશ્રને થંડું પાડી વખતે વખત તે અરધુ તમલર ભરી લેવું.

આ પ્રવાહી ઊંઘ જતી રેહવામાં અને નાતવાનીનાં દરદોમાં, તેમજ સલખમ તથા ઈનફલુએનઝાનાં દરદોમાં ઉપયોગી છે. (જુવો કલમ ૩૨૭, ૩૪૯, ૬૯૬-૯૮.)

૫. નબલાઈનાં દરદોમાં બ્રાનડી અને ઈંડાંની મેલવણી.

ત્રણ ઈંડાંની દાલ તથા સફેતી ચાર આંઊસ સાદાં પાણીમાં સારી રીતે ચાલવવી. તેમાં હલવે હલવે ચાર આંઊસ બ્રાનડી, થોડી ખાંડ અને જાયફલ ઊમેરવાં. ચારથી છ કલાકને અંતરે તેમાંથી બે ટેબલ ચમચા જેટલો જથો દરદીને આપવો.

અતી ઘણી નાતવાની લાવનારાં દરદોમાં ઉપલી મેલવણી દરદીને આપતી વેલા, તેમાં દર બે ચમચા જેટલા જથામાં એક દ્રામ કવીનીનની છાલનો અરક (Tincture of yellow cinchona bark) નાખી આપવાથી, તેની અસર વધારે મજબુત થશે. (જુવો કલમો ૫૦૫, ૫૧૦)

૬. ધાવણ મુકાવતાં અને તીક્ષણ દરદોમાં બાલકો માટે પાંઉની જેલી.

થોડો પાંઉનો ગર લઇ, તેને તોડીને છુટો પાડવો, તથા તે ઉપર કકડતું પાણી નામી થોડા કલાક સુધી તેને ભીજાવા દેવો. તે પછી તેમાંથી સઘલું પાણી નીચોવી ગાલી કાહાડવું, જેથી પાંઊ સાથે ભેલાયલા સઘલી જાતના નુકસાનકારક પદારથો નીકલી જશે. પાછું તે ઉપર પાણી નામવું, અને તે સુંવાલું થાય તયાંસુધી થોડોવાર ઉકાલવું. તે ચુલા ઉપરથી મેલી પછી તેમાંથી પાણી દાબી કાહાડવું. થંડું પડતાં પાંઊ ઘટ્ટ જેલી સરખું થઇ જશે. આ જેલીમાંથી જો ઇતો ભાગ લઇ, તે સાથે ખાંડથી મીઠું કરેલું દુધ અને પાણી મેલવી તે વપરાસમાં લેવો.

બચાંને છોડવતી વખતે અને સખત દુખ આપતાં દરદથી હેરાન થતાં બાલકો માટે ઉપલો ખોરાક ઘણો ઉપયોગી છે. (જુવો કલમ ૪૪.)

૭. બીમારની માવજત કરનાર માણસ માટે એક દવાઈ.

કપુરનો અરક (Spirits of camphor) ૨૦. ટીપાં; સાફ કોધેલો સપીરીટસ (Rectified spirits) ૧ દરામ; પીલી કવીનીન છાલનું પાણી (Infusion of yellow cinchona bark) ૧॥ આંઉસ; એ સઘલી વસતુઓ મેલવીને પીવી. બીમારની માવજત કરનાર માણસ નબલું હોય તો, તેણે ઉપલી પ્રવાહી પાંચથી આઠ કલાકને અંતરે લીધાથી ફાયદો થાય છે. (કલમ ૬૧૫.)

૮. હાંફણ આંકડી ચુટો વગેરે દરદોમાં ઈથરનું મીકસચર.

ઈથરનો અરક (Spirits of ether) અને કલોરોફોરમનો અરક (Spirits of chloroform) દરેક ૨ દરામ; એલચીનો અરક (Tincture of cardamom) ૬ દરામ; જાયફલનો અરક (Spirits of nutmeg) ૨ દરામ; પેપરમીંત વાટર, ૮ આંઉસ. એ સરવ દવાઓ એકરસ કરી, તે મીશ્ર વખતે વખત બે અથવા ત્રણ તેબલ ચમચા જેટલું લેવું.

વાયુનો રોગ (કલમ ૩૫૯,૪૪૩), હાંફણ (કલમ ૬૯૯) આંકડી (કલમો ૭૨૯,૭૭૨) દીલનો ધબકારો (કલમ ૩૫૬,) અને ચુંકો (કલમ ૪૪૪,) એ દરદોમાં ઉપલું મીશ્ર ઊપયોગી છે.

૯. ખોરાક જરપત થવા માટે ખાણાની આગમજ લેવાની ગોલીઓ.

પેપ્સીન (Pigs' pepsine) ૩૨ ગ્રેન; એલીઆનો અરક (Extract of Barbadoes aloes) ૮ ગ્રેન; એ

બંને સાથે મેળવી તેમની ગોળીઓ બનાવવા માટે પુરતું ગલીસરીન ઊમેરવું. આખા જથાને વેંહેંચીને આઠ ગોળીઓ બનાવવી, અને તેમના ઊપર રૂપેરી વરક વીંટાળવો.

બદહજમી અને ચાલુ કબજયાત (કલમો ૩૬૫, ૩૭૨, ૩૮૨) માં આ ગોળીઓ અકસીર છે.

૧૦. અતીસારના રોગ માટે એક દવાઈ.

સલફયુરીક આસીડ (Dilute sulphuric acid) ૧॥ દરામ; ગાલીક આસીડ (Gallic acid) ૧ દરામ; અફીમનો અરક (Tincture of opium) ૧ દરામ; સીરપ એક આઊંસ; પાણી છ આઊંસ; સપીરીટસ ઓફ ક્લોરોફાર્મ (Spirits of chloroform) ૨ દરામ; એ સઘળી દવાઈઓ સાથે મેળવવી, અને ચારથી છ કલાકને અંતરે બે ટેબલ ચમચા જેટલા જથામાં લેવી. (જુવો કલમ ૪૫૦)

૧૧. દોંગાપણા તથા ઊંચાં અને સવાદીષટ પકવાનોથી બીગડેલી હોજરી માટે એક હલકો જુલાબ.

સલફેટ ઓફ મેગનીશીયા (Sulphate of magnesia) ૦॥ આંઊંસ; પોટાશીયો તારત્રેટ ઓફ સોડા (Potasio-tartrate of soda) ૨ સકરૂપલ; જીનસીંગ મુળનો કાહાવો (Infusion of gentian) ૨ આઊંસ; એ સરવનુ મીશ્ર સારો તાનીક અને જુલાબ છે. આખું મીશ્ર દર સહવારે લેવું.

દોંગાપણું ઓછું કરવા માટે, કલેજાંમાં લોહી જમાવ થવાનાં દરદોમાં, અને ઊંચાં તથા સ્વાદીષટ પકવાનો ઉપર રેહેતા માણસો માટે ઉપલું તાનીક ઊપયોગી છે. ભુખ તેથી મરી જતી નથી, અથવા હોજરી ઉપર તે ખરાબ અસર ઉપજાવતું નથી. (જુવો કલમો ૨૬૯, ૨૮૦, ૩૨૬, ૩૯૨, ૩૯૮, ૪૦૦, ૪૦૪, ૫૩૬,)

૧૨. તાવનાં દરદમાંથી ઉઠયા પછી તથા તરેહવાર કારણોથી નબલા પડેલા તંતુઓને જોર આપવા માટે તાનીક.

કવીનીન (Quinine) ૧૨ ગ્રેન; ફોસફરીક અસીડ (Dilute phosphoric acid) ૨ દરામ; ટીંક્ચર ઓફ નક્સ વામીકા (Tincture of nux vomica) ૧ દ્રામ, આરેંજનું ૧ શરબત આઊંસ; અને ૬ આઊંસ સુધી પાણી, એ સરવ મીશ્ર કરવાં, તથા તેમાંથી બે ટેબલ ચમચા જેટલો જથો દીવસમાં ત્રણ વાર લેવો.

નબલા તંતુઓવાલા દરદીઓ માટે, તાવ દુર થયા પછી રેહેતી નાતવાનીમાં, અને હદ ઊપરાંત કામ, ચીંતા અને બીજાં કારણોથી તંતુઓ થાકી જઈ જુએ મરી જવાના બનાવમાં ઉપલું તાનીક ઘણું અસરકારક છે. (જુવો કલમો ૧૭૩, ૨૨૮, ૩૩૧, ૩૫૭, ૩૬૮, ૩૭૨.)

૧૩. કલેજાનાં કેટલાંક દરદો માટે ગોલીઓ.

રેઝીન ઓફ પોદોફીલીન (Resin of podophyllin) ૦।। ગ્રેન; કોલોસીનથનો અરક (Extract of colocynth, compound) ૨।। ગ્રેન; હાયોસસાએમસનો અરક (Extract of hyoscyamus) ૧ ગ્રેન; એ સઘલું મેલવી એક ગોલી બનાવવી. વખતે વખત એવી બે ગોલીઓ ઉપયોગમાં લેવી.

કલેજાની મંદ હાલતમાં, પીતનાં વીકારમાં અને એક સારા જુલાબ તરીકે ઉપલી ગોલી ઊપયોગી છે. (જુવો કલમો ૩૯૦,૩૯૯.)

"લીવર પીલસ" અથવા કલેજાનાં દરદો માટે નીચલી ગોલી પણ અસરકારક છે:-બલુ પીલ (Blue pill),

૧।। ગ્રેન; કમપાઉનડ એકસત્રેકટ ઓફ કોલોસીનથ (Compound extract of colocynth) ૩ ગ્રેન; ઇપીકાકુઆનહાનેા પાઊડર (Powdered ipecacuanha) ૦। ગ્રેન; એસેટીક એકસત્રેકટ ઓફ કોલચીકમ (Acetic extract of colchicum) ૦। ગ્રેન; એ સઘલાને એકરસ કરી એક ગેાલી બનાવવી અને વખતે વખત તેવી એ લેવી.

૧૪. ચાલુ કબજયાત મટાડવા માટેની ગાેળી.

"નકસ વામીકા"નેા અરક (Extract of nux vomica) ૩ ગ્રેન; કમપાઊનડ કોલોસીનથ પીલ (Compound colocynth pill) ૨૦ ગ્રેન; હાયેાસ સાએમસનેા અરક (Extract of hyoscyamus) ૪૦ ગ્રેન; એ સરવ સાથે મેલવી તેની બાર ગેાલીઓ કરવી. દર રેાજ રાતે બબે લઇ, દશ દીવશ સુધી તે લેવી ચાલુ રાખવી. ચાલુ કબજયાત માટે આ ગેાલી ઊપયેાગી છે.

૧૫. લચકાયલા તથા દાઝી ગયલા ભાગેા ઉપર લગાડવા માટે લેાશન.

આસીતેત ઓફ લેડનું પાણી (Solution of acetate of lead) ૨ દરામ; સપીરીટસ ઓફ વાઇન ૩ દરામ; ઝરાનું પાણી (Spring water) ૬ આઊંસ; એ સઘલું સાથે મેલવવું, અને તેમાં સણનું કપડું ભીજવી, દુખતા ભાગ ઊપર મેલવું, અને તે સુકાઇ જતાં પાછું ભીજવી વારંવાર મેલયા કરવું.

લચકાયલા અને બલેલા ભાગ ઊપર અને ગેાવરાં માટેના રેાગ (erysipelas)માં ઉપલું લેાશન ઊપયેાગી છે. (જુએા કલમ ૩૫૨.)

૧૬. જુવાન સ્ત્રીઓમાં થતાં નબલાઈ તથા લોહી બીગડવાનાં દરદો માટે દવા.

સલફેત ઓફ આયરન (Sulphate of Iron) ૦॥ દરામ; એપસમ સાલટ્સ(Epsom Salts) ૩ દરામ; ટીંક્ચર ઓફ નકસ વોમીકા (Tincture of nux vomica) ૧ દરામ; સ્પીરીટસ ઓફ ક્લોરોફોરમ (Spirits of chloroform) ૨ દરામ; પાણી ૬ આઊંસ; એ સઘલું મેલવવું, અને દીવસમાં ત્રણ વાર તેમાંથી બે ટેબલ ચમચા જેટલો જથો લેવો.

આ દવાઇ જવાન સ્ત્રીઓમાં તેમજ બીજાંઓમાં લોહી બીગડવાથી થતી નાતવાનીમાં ઊપયોગી છે. (જુવો કલમ ૨૨૫.)

૧૭. લચક, નજલો, સંધીવા, વગેરે, દરદો. માટે લીનીમેંટ.

બેલાડોના લીનીમેંટ (Belladonna liniment) અને કમપાઉનડ કેમફર લોનીમેંટ (Compound camphor liniment) દરેક ૧ આઊંસ લઈ, સાથે મેલવવું.

લચક, નજલો, સંધીવા, નપુરેલજીઆ અને થંડીથી પડતા ચીરા ઉપર ઊપલી દવઇ હલવે હલવે મસલવી. (જુવો કલમો ૧૨૮, ૨૨૮, ૨૩૨, ૩૫૨, ૪૨૯, ૬૮૫.)

૧૮. ડાંસા માટે દવાઈ.

કારબોનેટ ઓફ આમોનીઆ (Carbonate of Ammonia) ૦॥ દરામ; ઇપેકાકુહાના વાઇન (Ipecacuanha wine) ૦॥ દરામ; સીરપ આફ સકવીલસ (Syrup of squills) ૪ દરામ; કપુરનું પાણી (Camphor water) ૬ આઊંસ; એ સઘલુ સાથે મેલવી દીવસમાં ત્રણ વાર ટેબલ ચમચા જેટલું લેવું.

સઘલી જાતના ડૉંસામાં, અને બુઢાં માણસોને થતાં ચાલુ બ્રોનકાઇટીસનાં દરદમાં ઊપલી દવા ઊપયોગી છે. (જુવો કલમ ૫૦૪.)

૧૯. અજીરણ, કલેજાની મંદ હાલત, પીત, વગેરે, માટે દવાઈ.

નાઇટ્રો મયુરીએટીક આસીડ (Dilute nitro-muriatic acid) ૦।। દારમ; નારંગીની છાલનો અરક (Tincture of orange-peel) ૩ દરામ; કવાસીઆનું પાણી (Infusion of quassia) ૬ આંઉસ; એ સઘલાંને મીશ્ર કરી, દીવસમાં ત્રણવાર બે ટેબલ ચમચા જેટલું લેવું.

અજીરણ, કલેજાની મંદ હાલત, પીત અને નાતવા-નીમાં ઉપલી દવાઇ ઉપયોગી છે. (જુવો કલમો ૩૬૮, ૩૯૦)

૨૦. લચકાયલા, છોલાયલા, અને બલેલા શરીરના ભાગો ઊપર લગાડવાનું લોશન.

૬ દરામ આરનીકાના અરક (Tincture of arnica) સાથે ૮ આઊંસ પાણી મેલવવું. લચકાયલા અને બલેલા શરીરના ભાગો ઉપર તેમજ છોલાયલી ચામડી ઉપર લોશન તરીકે આ મીશ્ર ઘણું ઊપયોગી થઇ પડશે.

૨૧. નજલો થવાની નીશાની દેખાતાં તથા સખત સંધીવા માટે એક દવા.

બાઇકારબોનેટ ઓફ પોટાશ (Bicarbonate of potash) ૩ દરામ; લીંબુનું શરબત (Syrup of lemon) ૧ આઊંસ અને પાણી ૨ પાઇંટ, એ સઘલું સાથે મેલવી એક દીવસમાં પીવું.

નજલો થવાની નીશાની જણાતાં તેમજ સંધીવાનાં દરદમાં ઊપલી દવાઇ ઘણી ઊપયોગી છે. આ દરદો માટે કોનસટીતયુશન વાટર (Constitution Water) નામે

જણાયલું પાણી સાધારણ રીતે વપરાય છે, તેનું કારણ એ છે કે, તેમાં બાઈકારબોનેટ ઓફ પોટાશ હોય છે. (જુવો કલમ ૪૨૬.)

૨૨. પીસાબના ફુકાને લગતાં દરદો માટે એક અકસીર ઉપાય.

સુરાખાર (Salt petre) ૧ દરામ; સ્પીરીટસ ઓફ જુનીપર (Spirits of juniper) ૨ દરામ; સ્પીરીટસ ઓફ નાઈટર (Spirits of nitre) ૩ દરામ; ઇનફયુઝન ઓફ બયુચુ (Infusion of buchu) ૬ આઊંસ; એ સઘલાંને મેલવવું અને દર છ કલાકે તેમાંનો છઠો ભાગ લેવો.

પીસાબના ફુકાને લગતાં દરદોમાં, પીસાબ કરવામાં થતી અડચણમાં, અને ઘરડાં માણસોમાં પીસાબ થોડી થવાનાં દરદોમાં આ દવઇ ઘણી સારી છે. (જુવો કલમો ૫૮૨, ૫૮૬.)

૨૩. બચ્ચાંને હોજરીમાં ખટાસ થવાનાં તથા પેટમાં દુખવાનાં દરદ માટે મીકસચર.

બાઇકારબોનેટ ઓફ પોટાશ અથવા કારબોનેટ ઓફ સોડા (Bicarbonate of potash or carbonate of soda) ૨૪ ગ્રેન; સાલ વોલેટોલ (Sal volatile) ૧૬ ટીપાં; જીનજરનું શરબત (Syrup of ginger) ૧॥ દરામ; અને એક આઊંસ સુધી પેપરમીંટ વાટર (Peppermint water) એ સઘલું સાથે મેલવવું; અને દર ચાર કલાકે એક ચમચો બેથી તે ચાર મહીનાનાં બાલકને આપવો.

બચ્ચાંને હોજરીમાં ખટાસ થતો હોય અને પેટમાં ચમટો તુટી દુખતું હોય, તે વેલા આ દવા ઉપયોગમાં લેવી (જુવો કલમો ૩૪, ૩૫, ૩૬.)

૨૪. બેથી ચાર વરસનાં બાલક માટે એક હલકો જુલાબ.

સુનામખીનું મીઠું એસેનસ (Sweet essence of senna) અને પેપરમીંટ વાટર, એ દરેક ૨ દરામ લઇ સાથે મેલવી પીવું.

બેથી ચાર વરસનાં બાલક માટે આ દવાઇ એક મનપસંદ હલકો જુલાબ થઇ પડશે. (જુવો કલમ ૫૩.)

૨૫. બચાંમાં થતાં કરમ, આંકડી તથા પીતનાં દરદો માટે એક જુલાબ.

૧ ગ્રેન કાલોમેલ (Calomel) ; જેલપનો ભુકો (powdered Jelap) ૩ ગ્રેન; સુંઠનો ભુકો ૧ ગ્રેન; એ સઘલી વસતુઓ મેલવવી. ઊમરનાં પ્રમાણમાં આ દવાઇ એકવાર પાંચથી પંદર ગ્રેન સુધી લઇ શકાય છે.

બચાંઓમાં થતાં કરમ, આંકડી, અને પીતના દરદોમાં આ ઘણો સારો જુલાબ છે. (જુવો કલમો ૧૪૩, ૧૭૯.)

૨૬. ઘાંટી બેસવાનાં, ગલું સુઝી આવવાનાં તથા પરજીભ મોટી થવાનાં દરદો માટે કોગલા કરવાની દવાઈ.

૨ દરામ ફુલવેલી ફટકી; લવંગયાં મરચાંનું ટીંકચર (Tincture of capsicum) ૨ દરામ; ઓરેનજની છાલનું શરબત (Syrup of orange-peel) ૧ આઊંસ; પાણી ૮ આઊંસ; એ સઘલું સાથે મેલવવું. બેસી ગયલી ઘાંટી, સુજેલું ગલું અને મોટી થયલી પરજીભમાં આ પ્રવાહીના કોગલા કરવા ફાયદાકારક છે. (જુવો કલમો ૧૭૮, ૨૩૧.)

૨૭. "કેમીકલ ફુડ" બનાવવાની રીત.

ફાસફેત ઓફ આયરન (Phosphate of iron) .૪૦ ગ્રેન; ડીલ્યુટ ફોસફરીક આસીડ (Dilute phosphoric acid) ૧॥ દરામ; ઓરેંજની છાલનું શરબત (Syrup of orange-peel) ૧ આઊંસ, એ સાથે પાણી મેલવી ૪ આઊંસ જેટલું મીશ્ર કરવું, તથા દીવસમાં ત્રણવાર એક ટેબલ ચમચા જેટલું લેવું. (જુવો કલમો ૧૦૬, ૧૧૩, ૧૨૪, ૧૨૬, ૧૫૨.)

"કેમીકલ ફુડ" નામે જાણીતી દવા જે ગાંધીઓ વેચે છે, તે ફાસફેટ આફ આયરન, ચુનો, સોડા, અને પોટાશની મેલવણીનું શરબત છે. કંઠમાલાનાં દરદો, રીકિટસ નામનાં અને બીજાં બચાંઓમાં થતાં નબલાઇનાં દરદો માં તે ઘણું કીમતી છે.

ચુક-સફે ૯૩ મે, કલમ ૬૧૭ નીચે પ્રમાણે વાંચવી:-
"શરીરે એકદમ અને ઉતાવલે તવાઇ જવું, એ રપ્તે રપ્તે તવાયા કરવા જેટલું ધાસતીભરેલું નથી"

